



Mittwochs

11.03.2020
bis
01.04.2020
19:00 - 20:30 Uhr

**Selbst-
verteidigung**
für Frauen von Frauen

Sporthalle der
Hessen-Homburg
Schule
Am Schwellenlager
63452 Hanau



TG HANAU
Ju-Jutsu

www.tg-hanau.de

Aktuelles Kursangebot der TG 1837 Hanau a.V. Abteilung SV- und Kampfsport

Wollen Sie mehr Sicherheit, Selbstvertrauen, Stärke und Durchsetzungsvermögen in ihr Leben bringen? Dann starten Sie ab Mittwoch, den 11.03.2020 bei unserem vierwöchigen Selbstbehauptungs- und Verteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren. Lernen Sie, wie Sie sich im Alltag und in Gefahrensituationen sicher behaupten und verteidigen können.

Wir trainieren vom 11.03. bis 01.04.2020 immer mittwochs ab 19:00 Uhr im Dojo der Sporthalle der Hessen-Homburg Schule, Am Schwellenlager, 63452 Hanau barfuß und in bequemer Sportkleidung. Unter Anleitung von speziell für effektive Frauen-Selbstverteidigung ausgebildete und lizenzierte Ju-Jutsu Trainerinnen erfahren Sie, wie Sie mit (Körper)Sprache, Koordination und Beweglichkeit Ihr Selbstbewusstsein stärken und nicht zum Opfer werden. Für die Teilnahme am Kurs sind keine besonderen sportlichen Fähigkeiten nötig.

Die Kursgebühr beträgt 60€ für vier Einheiten, für TGH Mitglieder reduziert sich die Gebühr auf 35€. Anmeldungen sind ab sofort telefonisch unter 06181- 13122 oder per E-Mail unter ju-jutsu@tg-hanau.de möglich.



TGH Ju-Jutsu:

Ansprechpartner: Silke Loscher

c/o Turngemeinde 1837 Hanau a.V.
Jahnstraße 3 · 63450 Hanau

Tel.: 06105 / 456855

E-Mail: ju-jutsu@tg-hanau.de

www.tg-hanau.de/ju-jutsu/kurse

ju-jutsu@tg-hanau.de

