



Schnupperkurs Selbstverteidigung

Olaf Nierstenhöfer und Stephan Raddatz vom Karate Dojo Bergneustadt laden zu einem Selbstverteidigungs-Schnupperkurs *am Samstag, den 16.09.2017, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr*, nach Bergneustadt, In die Sporthalle Hackenberg, Löhstraße 20, 51702 Bergneustadt, ein.

Die Möglichkeiten und Wirkung der Verteidigung, gegen verschiedene Bedrohungssituationen werden hierbei vorgestellt und können von jedem auch gleich probiert werden.

Mitmachen können Frau und Mann *ab 16 Jahren*, unabhängig von der persönlichen Fitness.

Für Interessierte bieten die beiden Trainer später einen regelmäßigen Selbstverteidigungskurs an.

Wer Interesse hat in die Selbstverteidigung reinzuschnuppern und / oder Fragen hierzu hat, der meldet sich bitte bei Olaf oder Vanessa Nierstenhöfer (0170/7737666 oder 0171/9537073).

Die Trainer freuen sich auf einen schönen und lehrreichen Kurs mit Euch!

Der Verein und die Trainer übernehmen keinerlei Haftung bei Sach- und Personenschäden.

