

Selbstverteidigung für Landfrauen

Schnupper-Kurs



- In dem Schnupper-Kurs lernen Sie mit Konflikt- und Gefahren Situationen umzugehen.
- Abwehr von Griffen, Schlägen, Fußtritten und Umklammerung.
- Grundlagen von Wurf-, Halte-, Würge und Hebeltechniken.

Selbstverteidigungstechniken in kleinen Rollenspielen und
zwischendurch üben.... üben.... üben

Termin: Freitag, 20. März 2026
Uhrzeit: 19:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr
Ort: Grundschulturnhalle in Nidda
Kursgebühr: 20,00 € pro Person
Kursleiter: Martin Hölzinger, Judo-Trainer
Teilnehmerzahl: 8 bis 12 Personen
Anmeldeschluss: 07.März 2026

Anmeldungen:
Monika Fritz, E-Mail: **Neu!!** Fritz-M61@t-online.de