**Selbstverteidigungslehrgang PSV Herford**

**Thema: Wie gewinne ich die ersten 30 Meter Vorsprung**

**Ziel:** Anwendung judonaher Elemente und Techniken

Abgewandelte Fallschule erlernen und nutzen

Abwehr körpernaher Angriffe und 30 m

**Zielgruppe:** Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene (ab Grüngurt)

Ausnahmen sind möglich

**Termin:**  Start am 5. März - 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Der Kurs geht über 5 Wochen. Bei Bedarf kann der Kurs auch um 2 Wochen verlängert werden.

Mindestteilnehmerzahl: 8

Max. Teilnehmerzahl: 14

**Für Vereinsmitglieder entstehen keine Kosten!**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Anmeldung „Selbstverteidigungslehrgang“**

Hiermit melde ich mich verbindlich für die SV-Lehrgang an.

Name: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_