

Selbstverteidigungskurs
im Zeitraum vom 06.09.2019
bis 15.11.2019
(insgesamt 10
Trainingseinheiten)



Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene

- Ziel:**
- Erlernen theoretischer und praktischer Inhalte von Selbstverteidigungstechniken, Stärkung des Selbstbewußtseins und Selbstvertrauens
 - Szenarien und Stresstraining
 - Rechtliche Aspekte in der Selbstverteidigung
 - Training unterschiedlicher Bedrohungssituationen
 - Einsatz von Hilfsmitteln bzw. Alltagsgegenstände
 - Verteidigung am Boden

Zeit: **jeweils Freitags von 19:00 bis 20:30 Uhr.**

Ort: Vitalis Gesundheitssportverein e.V.
Bergisch Gladbacher Straße 634, 51067 Köln-Holweide

Kosten : **126,-- Euro**

Leitung: Hicham Laadami
Systemischer Deeskalationscoach
3 Meister Grad Aikido Tokyo
Oberstufe Jeet kune do / Jiu jitsu

Anmeldung: **[Auf der Webseite über das Anmeldeformular SV](http://www.laadami-sports.com)**
www.laadami-sports.com
Bei Rückfragen: 0178 5908660

Personenzahl maximal 14 Personen.

Mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, ggf. Handtuch/ Getränk