

TSV Jahn Freising

15 Selbstverteidigungs- kurs für Frauen

ab 16 Jahre – Ohne
Kampfsport-Vorkenntnisse!

Wann?

ab 4. März 2020
immer mittwochs
20.00 – 21.30 Uhr

Wo?

In der hinteren
Jahnhalle in der
Fischergasse.

Wie?

Anmeldung in der
Fischergasse 23.

Wer?

Leitung: Abteilung
Fitness & Prävention:
Anita Sebestyen
Pädagogin für
Gewaltprävention
Christian Denk
Polizeibeamter i.R.
Krav Maga Instructor

Der Kurs beinhaltet leicht
zu erlernende Techniken
aus dem **KRAV MAGA**.

Durch ein Situationstraining
werden diese Techniken
gefestigt, das **Selbst-
bewusstsein** gestärkt und
die Aufmerksamkeit erhöht.

Ebenso werden die
Themen **Konflikt-
vermeidung & rechtliche
Grundlagen** (Notwehr/
Nothilfe) angesprochen.

Ein Kurszyklus besteht aus
10 Einheiten, in den Schul-
ferien findet kein Kurs statt.
Einfache Sportbekleidung
genügt.

Maximal 20 Teilnehmer.

SEI KEIN
OPFER!

Infos unter **0179 877 9340** oder
www.cd-selbstverteidigung.de



TSV Jahn Freising
Fischergasse 23 · 85354 Freising
Tel.: 0 81 61 | 36 82 · Email: info@tsv-jahn-freising.de
Fax: 0 81 61 | 32 59 · Web: www.tsv-jahn-freising.de
1. Vorsitzender: Dieter Link · 2. Vorsitzender: Franz Lupp
Vereinsregisternr.: 116 beim Amtsgericht Freising

Anmeldung in der
Geschäftsstelle
Fischergasse 23,
Tel.: 0 81 61/36 82

Teilnahmegebühr: Mitglieder 30 €,
Nichtmitglieder 60 €.
Zahlbar vor Kursbeginn in der
Geschäftsstelle.