

Einladung

für Dienstag, den 17. Oktober 2017 um 18:30 Uhr
Ort: Judo-Club Achternmeer-Hundsmühlen e.V.
Friedrich-Dannemann-Str. 25, 26203 Oldenburg

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Trainer: Richard Hammer, Träger des 7. Dan (Schwarzgurt), Bundestrainer des Ibf

Unkostenbeitrag: 5,00 €.

Liebe fiNO-Mitglieder und -Freunde,

wir möchten hiermit herzlich zu unserer nächsten Veranstaltung am 17.10.2017 um 18:30 Uhr im Judo-Club Achternmeer-Hundsmühlen e.V. einladen!

Diesmal werden wir aktiv und bieten einen Selbstverteidigungsworkshop für Frauen an.

Wie kann sich Frau mit einfachen Mitteln gegen Angreifer verteidigen? Unser Trainer Richard Hammer (Meister oder shifu genannt) ist Träger des 7. Dan (Schwarzgurt) und Bundestrainer des Ibf-Deutschland. Er wird uns vor allem Techniken des Kung fu-dju su zeigen, die hierfür geeignet sind. Es können Frauen jeden Alters mitmachen. Das Training wird der Sportlichkeit der Gruppe angepaßt werden.

Wir denken, das Thema Selbstverteidigung ist für viele von uns interessant. Der Workshop bietet uns die Möglichkeit, einige nützliche Tipps und Techniken zu lernen.

Zum Organisatorischen:

Bitte robuste Sportkleidung (lange Sporthose) mitbringen. Da wir barfuß auf weichen Matten trainieren, werden keine Sportschuhe benötigt. Lange Haare sollten zum Zopf gebunden, Schmuck abgelegt werden. Und ganz wichtig: Wasser nicht vergessen ! Umkleidekabinen und Duschkmöglichkeiten stehen zur Verfügung.

Bitte beachtet, dass die Teilnehmerzahl auf 30 Personen begrenzt ist ! Also schnell anmelden.

Wir würden uns freuen, viele Mitglieder und Gäste zu dem sportlichen und nützlichen Workshop begrüßen zu dürfen !

Bitte beachtet den am Abend zu zahlenden Unkostenbeitrag von 5,00 €.

Wir freuen uns auf eine schöne Veranstaltung mit Euch!

Bitte meldet Euch bis zum 9.10.2017 per E-Mail an:
post@frauenbetriebe-ol.de.

