

SV - Lehrgänge

mit

Ulrike Maass

5. Dan Shotokan Karate, A – Trainerin, Gewaltschutztrainerin
und SV – Lehrerin Deutscher Karate Verband Teil 1 + 2

Sporthalle Nicolaischule Hohe Leuchte, Verden

Für diese Lehrgänge sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Egal ob groß, klein, dick oder dünn, die körperliche Fitness spielt keine Rolle. Die Einheiten sind für jeden geeignet.

Männer Special Samstag 10. März 2012 Kosten € 20,-

In der Zeit von 13.30 Uhr bis 17.00 Uhr mit folgenden Inhalten:

- Schutzhaltung
- Abwehr gegen unbewaffnete Angriffe
- Stresstraining



von Frau zu Frau 21. bis 22. April 2012 Kosten € 45,-

- Selbstbehauptung und Selbstverteidigungskurs für Frauen -

An diesem Wochenende Samstag 13.30 Uhr bis 18.00 Uhr und
Sonntag 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

beschäftigen wir uns mit den -fast- täglichen Problemen der Frau:

- Selbstbehauptung
- Schwächen erkennen und akzeptieren
- Selbstverteidigung
- Grenzen erkennen und benennen
- Stärken erkennen und fördern

Pro Gruppe können maximal 20 Personen teilnehmen, eine verbindliche Anmeldung unter **Tel. 04231 – 982 801** oder per Mail an **Ulrike.maass@t-online.de** ist bis 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich.

Bushido Verden
Karate Verein

Ulrike Maass
www.ulrike-maass.de