



Judo-Kampfgemeinschaft Norden e.V.



Selbstverteidigungskurs für Damen

- Inhalte:** Grenzen erkennen und aufzeigen
Rechtzeitiges Erkennen heikler Situationen
Wirkungsvolle Abwehrtechniken
Stärkung des Selbstbildes
- Wann:** 8 Abende vom 24.01.2025 bis 14.03.2025 jeweils freitags
- Uhrzeit:** 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr
- Kosten:** 40,00 € pro Teilnehmer
- Wo:** JKG Norden, Gartenstraße 1, 26506 Norden

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich.

Mitzubringen ist bequeme Sportbekleidung und etwas zu Trinken.

Verbindliche Anmeldung bitte an
Herrn Jörn Dockhorn
unter dockhorn@judo-kg-norden.de / 0163-8011086
oder Frau Sandra Soerjanta unter 01520-3251560