

Neu: Selbstverteidigung in Holzlar

**Neu im BSV Roleber - Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab
14 Jahre**

In der Judoabteilung beim BSV Roleber beginnt ab dem 30.08.16 eine neue Gruppe mit dem Ziel eine effektive und in der Praxis anwendbare Selbstverteidigung zu erlernen.

Das Angebot findet dauerhaft statt und übt wöchentlich diese Selbstverteidigung ein, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Nur durch dieses andauernde Training ist die Einübung auch im Notfall abrufbar; das ist der große aber bedeutende Unterschied zu Kursen!

Die Technik orientiert sich an realen Bedrohungen auf der Straße und wird kontinuierlich ausgebaut und fortgesetzt.

Abgerundet wird das Programm mit der im Anschluss stattfindenden Sportgruppe „Fitness - gemischte Erwachsene“.

Dieses Angebot können Sie für 10,00 € im Monat wahrnehmen, der Einstieg ist jeder zeitmöglich.

Sie können gerne dreimal kostenlos und unverbindlich an dem Training zu Probe teilnehmen. Trainiert wird in der kleinen Turnhalle „Heideweg“, direkt links wenn man zur Turnhalle hineingeht.

Nähere Auskünfte erhalten Sie gerne direkt beim Trainer,

Herrn Muschenich unter der Rufnummer 0228 - 481068.

