



# TuS Lendringsen 1894 e.V.

## Abt. Judo



### Gewaltprävention / Selbstbehauptung / Eigensicherung

Mit unserem Kurs möchten wir Euch zeigen, wie man sich wirkungsvoll gegen Angriffe und Übergriffe zur Wehr setzen kann.

#### Frauen ab 13 Jahre / Max. 10 Teiln.

<b>Datum</b>	ab 29.10.2020 jeweils donnerstags	-	8 Termine
<b>Uhrzeit</b>	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr		
<b>Kursgebühr</b>	40,00 € pro Teilnehmerin		

#### Mädchen und Jungen 6 bis 13 Jahre / Max. 10 Teiln.

<b>Datum</b>	ab 30.10.2020 jeweils freitags	-	8 Termine
<b>Uhrzeit</b>	18:30 Uhr bis 19:45 Uhr		
<b>Kursgebühr</b>	40,00 € pro Teilnehmer/in		

**Die Kursgebühr bitte bei Kursbeginn in bar entrichten. Quittung wird ausgestellt.**

Fragen und Anmeldungen bitte per Email an:

[selbstbehauptung@tus-lendringsen-judo.de](mailto:selbstbehauptung@tus-lendringsen-judo.de)

Wir trainieren in der Turnhalle der Realschule Lendringsen am Bieberberg.

Bitte bringt folgende Sachen mit:

- Lange Trainingshose
- T-Shirt, Poloshirt oder Langarmshirt
- auf der Matte: Stoppersocken, Schläppchen oder am liebsten barfuß
- Zum Matten auf- und abbauen: Schlappen / Duschsclappen
- **Die Sporthalle bitte mit Mund / Nasenschutz betreten. Desinfektionsmittel ist vor Ort.**
- **Bitte in Trainingskleidung erscheinen. ( Keine Umkleiden / Duschen nutzbar )**
- Haargummi (keine Spange)
- Schmuck bitte vor dem Training komplett ablegen

Wir freuen uns auf den Kurs mit Euch

Roland und Melanie

#### **Hinweis zur Datenverarbeitung!**

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer Daten und mit der Veröffentlichung von Bilddokumentationen im Internet und sonstigen Publikationen des TuS Lendringsen Abt. Judo einverstanden.