



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 und Mädchen ab 13 Jahre

Datum	ab 12.01.2018 jeweils freitags	-	10 Termine
Uhrzeit	20:00 Uhr bis 21:30 Uhr (anschließend Matten abbauen)		
Kursgebühr	50,00 € pro Teilnehmerin (maximal 30 Teilnehmer)		

Mädchen 6 bis 12 Jahre

Datum	ab 12.01.2018 jeweils freitags	-	11 Termine
Uhrzeit	18:30 Uhr bis 19:45 Uhr		
Kursgebühr	55,00 € pro Teilnehmerin (mindestens 10 Teilnehmer)		

Jungen 6 bis 12 Jahre

Datum	ab 11.01.2018 jeweils donnerstags	-	11 Termine
Uhrzeit	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr (inkl. Matten auf- und abbauen)		
Kursgebühr	55,00 € pro Teilnehmer (mindestens 10 Teilnehmer)		

Fragen und Anmeldungen bitte per Email an:

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
- Für auf der Matte: Stoppersocken, Schläppchen oder am liebsten barfuß
- Zum Matten abbauen: Schlappen / Duschlappen
- ausreichend Getränke (Wasser)
- evtl. Duschutensilien (Duschmöglichkeiten sind vorhanden)
- Haargummi (keine Spange)
- Schmuck bitte vor dem Training komplett ablegen

Wir freuen uns auf den Kurs mit Euch

Roland und Cihan

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.