



TAE KWON DO – Selbstverteidigungskurs

Inhalte:

- ☉ Wie verhalte ich mich richtig wenn ich mich zur Wehr setzen muss?
- ☉ Einfachste Basisregeln mit den Mitteln, die einem zur Verfügung stehen!
- ☉ Muss ich mir alles bieten lassen? **Mut-Training** und sicheres Auftreten!
- ☉ **STOP!** 🖐️ Nicht mit mir! Kinder setzten sich zur Wehr!
- ☉ und... **Frauenpower!** Zeig was in dir steckt! We can do it!
- ☉ Trainieren Sie mit den Meistern und Trainern der Abteilung Taekwondo
- ☉ Du benötigst: lockere Trainingskleidung und was zum Trinken!



| Datum: | Vormittags: 9:30 – 11:30 Uhr | Nachmittags: 13:00 – 15:00 Uhr |
|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| Sonntag, 08. Oktober 2017 | Kurs A Kids (9 – 14 Jahre) | Kurs A Frauen (15 – 99 Jahre) |
| Sonntag, 15. Oktober 2017 | Kurs B Kids (9 – 14 Jahre) | Kurs B Frauen (15 – 99 Jahre) |
| Sonntag, 22. Oktober 2017 | Kurs C Kids (9 – 14 Jahre) | Kurs C Frauen (15 – 99 Jahre) |

? Wo? In der Bühler Halle Laupheim! Bühler Straße 20, 88471 Laupheim

? Kosten? Pro Kurs & Teilnehmer: 15 Euro
(bei der Anmeldung zu allen 3 Terminen: 40 Euro)
Ist am ersten Kurstag zu entrichten!

? Anmeldung? Einfach per E-Mail an oky-dilek@web.de
(Bitte angeben: Name, Vorname, Alter und Kurswahl)
Anmeldeschluss **07.Oktober 2017**