

SJØV SENIOR MOTION



inviterer medlemmer
til



Selvforsvarskursus

for mobile seniorer

Torsdag den 2. februar 2017 kl. 9 - 12

Kurset er en introduktion til hvad selvforsvar er.

Lær selvforsvar, der er målrettet din hverdag.

Lær teknikker til selvforsvar, der giver mulighed for selvforsvar i forskellige hverdagsituationer.

Prøv teknikkerne og stil spørgsmål omkring selvforsvar.



Kurset afholdes

Hvalsøhallerne, Multirum 1

Skolevej 5, 4330 Hvalsø



Egenbetaling: kr. 50,-

Kontant egenbetaling på dagen ved fremmøde (ingen kort- eller mobilbetaling).

Tilmelding hos næstformand eller sekretær personligt eller på abackmann@fasttvnet.dk eller sekr@mail.dk senest 30. januar 2017 med oplysning om for- og efternavn samt afdeling. **Tilmelding er bindende, men kun gyldig ved modtaget bekræftelse** på grund af begrænset antal deltagerpladser.

Kursets gennemførelse er betinget af minimum 12 tilmeldte deltagere. Der kan maksimalt deltage 30 personer.