

SJØV SENIOR MOTION



inviterer medlemmer
til



Selvforsvarskursus

for mobile seniorer

Tirsdag den 25. april 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

Østergaard Aktivitetscenter
Karlebyvej 58, Lille Karleby



Egenbetaling: kr. 50,-

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

Tilmelding personligt eller på mail hos næstformand, abackmann@fasttvnet.dk for Hvalsø-afdelingerne og hos sekretær, sekr@mail.dk for Bramsnæs-afdelingerne og personlige medlemmer senest fredag den 21. april 2017 med oplysning om for- og efternavn samt afdeling/hold. **Tilmelding er bindende, men kun gyldig ved modtaget bekræftelse** på grund af begrænset antal deltagerpladser.

Alle øvelser udføres stående, og der indgår ikke kast eller andre teknikker, hvor man risikerer at skulle ned på gulvet.