



# SJOV SENIOR MOTION

inviterer til aldersrelateret

## Selvforsvarskursus

for mobile seniorer

Første gang:

**Mandag den 11. september 2023 kl. 13.00 – 14.30**

Kurset afvikles hver 14. dag indtil december måned.

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 i salen på



**Østergaard Aktivitetscenter**

**Karlebyvej 58, Lille Karleby**

Egenbetaling: kr. 200,- , kr. 250,- for ikke-medlemmer.

Kontant eller via MobilePay på dagen ved fremmøde.



Tilmelding til foreningssekretæren på [sekr@mail.dk](mailto:sekr@mail.dk) senest fredag den 30. august 2023 med oplysning om for- og efternavn samt SSM afdeling/hold, såfremt man er medlem af **SJOV SENIOR MOTION**. **Tilmelding er bindende, men kun gyldig ved modtaget bekræftelse** på grund af begrænset antal deltagerpladser.

**HUSK** at anføre "Selvforsvarskursus" i emnelinjen, ellers slettes din mail automatisk.

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