

„Hapkido/Selbstverteidigungs- Anfängerkurs“

Der Taekwondo-Club Spöck e.V. führt auch dieses Jahr wieder einen Hapkido/Selbstverteidigungs- Anfängerkurs durch.

Dieser Kurs ist für alle, die einfache aber wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung erlernen wollen. Dazu eignet sich gerade das Hapkido besonders. Hier werden Hebeltechniken und Würfe aber auch Schläge und Tritte ausgeführt.

In diesem Kurs wird zusätzlich erklärt wie man alltägliche Gegenstände als Abwehrwaffen nutzt und wie man sich in kritischen Situationen verhalten sollte.

Ort: Sporthalle Spöck (Halle 3)

Dauer des Kurses: 10 Abende vom 16. April – 2. Juli 2013

Dienstags von 18:30 - 20:00Uhr

Kosten je Teilnehmer: 40,- €

Das Mindestalter für diesen Kurs ist 16 Jahre.

Anmeldung:

Rolf Janzer

07257 / 4859

oder

E-Mail: rolf.janzer@arcor.de

