



NEU beim
FC AW

Selbstverteidigung

Jugendliche (ab 10 Jahren) & Erwachsene



Kursinhalte:

- Grundfitness
- Verhalten in Gefahrensituationen
- Abwehrtechniken
- Hebeltechniken
- Schlagtechniken
- Tritttechniken

START
18.09.

Wann?	montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Wo?	Sportheim / Sportplatz CW-Alzenberg Am Birkenwald 1, 75365 Calw-Alzenberg
Kontakt	Marco Rosa 0152 0345 4588 Anmeldung erwünscht; man kann aber auch spontan vorbeikommen
Kleidung?	Bitte Turnschuhe (helle Sohle) mitbringen, ansonsten ist keine spezielle Kleidung erforderlich