

Cursus zelfverdediging voor dames



Waarom een cursus weerbaarheid/zelfverdediging

Voel je je wel eens bedreigd, of moet je vaak alleen door het donker? Misschien is je nog nooit wat overkomen, maar ben je geïnteresseerd 'voor het geval dat...', of doe je gewoon graag aan sport en wil je dit ook eens uitproberen?

Inhoud van de lessen

Als deelnemer leer je kleine kneepjes om door middel van communicatie, oogcontact, stemgebruik, lichaamshouding en de juiste toepassing ervan, geweld te vermijden.

Je leert stoten en trappen, jezelf los te maken uit allerlei grepen en je te verdedigen bij verschillende aanvallen.

De lessen beginnen steeds met conditietraining, hierbij zal aandacht besteed worden aan uithouding, lenigheid, reactiesnelheid, coördinatie, snelheid ...

Voor wie, waar en wanneer, prijs

De cursus is voor dames vanaf 16 jaar en gaat door in de dojo van JJC Yukio Tani Aalst.

Adres: Jan De Windtstraat 59 te 9300 Aalst

Dag en uur: telkens op maandag van 20.00 tot 21.30 u.

Data: 18-25/09, 2-9-16-23/10/2023

De deelnameprijs voor de 6 lessen met verzekering inbegrepen bedraagt € 35,00 en dient ter plaatse voor aanvang van de eerste les te worden betaald.

Lesgever

Leslie Ottoey - 9^e Dan, trainer B Jiu-Jitsu / docent VTS

Inschrijven, inlichtingen

Het aantal deelnemers is beperkt en vooraf inschrijven is noodzakelijk met onderstaand formulier of via e-mail naar: leslie.ottoey@telenet.be - Meer inlichtingen? Bel 0498/529 607

✂-----

Inschrijvingsformulier cursus weerbaarheid/zelfverdediging

Naam, voornaam:, schrijft in voor bovenvermelde cursus

Adres:

°datum: GSM nr.: E-mail:

Handtekening