

Selbstverteidigung

für jeder/mann/frau

Offenes Seminar in Gelsenkirchen

Am **16.11. 2019** veranstalten wir von **12.00 bis 16.00 Uhr** unser diesjähriges Jahresendseminar in den Ausstellungsräumen der Fa. Balkonanbau in Gelsenkirchen, Bulmker Straße 11–15.

Der Ort ist bestens geeignet um Realsituationen zu üben.

Wir beschäftigen uns mit an Praxis orientierter Selbstverteidigung mit und ohne Hilfsmittel, wir trainieren in normaler sportlichen Bekleidung.

Von **16.00 bis 19.00 Uhr** werden wir uns dann gemütlich um das Kaminfeuer setzen und gemütlich trinken und essen.

Jeder Teilnehmer bringt dazu eine Kleinigkeit mit.

Bier und Softdrinks stellen wir.

Der Kostenbeitrag ist 20 € pro Teilnehmer
incl. Kaffee und Wasser.

Zu diesem Seminar bitten wir um rechtzeitige verbindliche Anmeldung bei hanshi.harms@gmail.com

Dieses Training ist wie immer in freundschaftlicher Atmosphäre im Geist der Kampfkünste und ist für Kinder und Jugendliche nicht geeignet.