

Ab Januar 2022

Moderne Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen



Wann?

Start 19.01.2022 jeden Mittwoch
Zeit: 18:30 – 20:00

Wo?

Alte- Schule Schutterwald
77656 Schutterwald
Ansprechpartner: Holger Schipper 0151-16346426
Jiu-Jitsu Trainer im LFV – Schutterwald e.V.

Warum?

Richtiger Umgang mit Stresssituationen
Erlernen einer effektiven Selbstverteidigung
Trainieren der eigenen körperlichen Fitness
Neue Geistige & motorische Fähigkeiten entdecken
Einstieg in ein neues Hobby finden

Wer?

LFV - Schutterwald e.V
Referent: Holger Schipper
4. Dan Jiu-Jitsu, 2. Dan Judo, Black Belt Brazilian Jiu-Jitsu,
DOSB Fachübungsleiter Gewaltprävention B-Lizenz,
Prüfungsreferent im BJJBD e.V.
Kampfrichter im BJJBD e.V.