

Selbstverteidigung für Frauen

**Montag, 5. Okt. 2015
von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr**
(plus die nächsten 4 Montage)

**im Gymnastikraum
der Grundschule Bad Abbach**

**An diesen 5 Trainingstagen wird trainiert:
wie reagiere ich bei Angriffen richtig?**

Voraussetzungen:

weiblich zwischen 16 und 60 Jahre

Sportkleidung: Jogging-Anzug

Kosten: Euro 35,-- /Studentinnen, Arbeitslose nur Euro 25,--

**Anschließend kann man sich entscheiden, ob man weitermachen
und dem Karate-Verein Bushin-Kan Bad Abbach e.V. beitreten möchte.**



Unser „Frauen-Power“ - Motto:

hau ab!

Trainer: Fritz Zirngibl (2. Dan)

Adam Hirsch (4.Dan)

info: karate.verein@karate-badabbach.de

Anmeldungen unter tel.: 09405-919133