



TuS Lendringsen 1894 e.V.

Abt. Judo

Gewaltprävention / Selbstbehauptung / Eigensicherung

Mit unserem Kurs möchten wir Euch zeigen, wie man sich wirkungsvoll gegen Angriffe und Übergriffe zur Wehr setzen kann.

Frauen ab 13 Jahre

Datum	ab 02.09.2021 jeweils donnerstag	10 Termine
Uhrzeit	18:00 Uhr bis 19:30 Uhr	- Max. 20 Teiln.
Kursgebühr	50,00 € pro Teilnehmerin	

Mädchen und Jungen 6 bis 13 Jahre

Datum	ab 03.09.2021 jeweils freitags-	10 Termine
Uhrzeit	18:30 Uhr bis 19:45 Uhr	- Max. 20 Teiln.
Kursgebühr	50,00 € pro Teilnehmer/in	

Die Kursgebühr bitte bei Kursbeginn in bar entrichten. Quittung wird ausgestellt.

Fragen und Anmeldungen bitte per Email an:

selbstbehauptung@tus-lendringsen-judo.de

Wir trainieren in der Turnhalle der Realschule Lendringsen am Bieberberg.

Bitte bringt folgende Sachen mit:

- Lange Trainingshose
- T-Shirt, Poloshirt oder Langarmshirt
- auf der Matte: Stoppersocken, Schlappchen oder am liebsten barfuß
- Zum Matten auf- und abbauen: Schlappen / Duschschlappen
- **Die Sporthalle bitte mit Mund / Nasenschutz betreten. Desinfektionsmittel ist vor Ort.**
- **Bitte in Trainingskleidung erscheinen. (Keine Umkleiden / Duschen Nutzbar)**
- Haargummi (keine Spange)
- **Voraussetzung zur Teilnahme : geimpft, genesen, getestet !!!!**

Wir freuen uns auf den Kurs mit Euch

Roland und Jasmin

Hinweis zur Datenverarbeitung!

Mit der Anmeldung erklären sich die Teilnehmer mit der elektronischen Speicherung ihrer Daten und mit der Veröffentlichung von Bilddokumentationen im Internet und sonstigen Publikationen des TuS Lendringsen Abt. Judo einverstanden.