



RING- UND STEMMCLUB

1905 REHAU E.V.

SOFIENSTRASSE 26 * 95111 REHAU

* Ringerhalle Rehau * * Tel. 0 92 83 / 89 99 86 *

* e-mail: info@rsc-rehau.de * * www.rsc-rehau.de *

Ringerhalle Rehau

SELBSTVERTEIDIGUNG

„ Wer kämpft kann verlieren – wer nicht kämpft hat schon verloren! “



... für **jedermann/**

und -frau

(Alter: ab ca. 14 Jahre)



Start: Donnerstag, 4. Februar 20:00 Uhr

Dauer: 14 Einheiten à 90 Minuten

Zeit: Donnerstag, 20:00 - 21:30 Uhr

Ende: Do., 20. Mai 2010

**Erforderliche Kleidung:
Einfache Sportbekleidung
& saubere Sportschuhe**

Sofern vorhanden wäre ein Tiefschutz sinnvoll!

Hilfsmittel, wie Schlagprazten und -polster, Stöcke, Messer etc. sind in ausreichender Stückzahl vorhanden.

Für die Teilnahme sind keine besonderen Voraussetzungen oder Ausrüstungen erforderlich!

Erlernen Sie die Grundsätze einer effektiven und für alle geeigneten Selbstverteidigung!
Trainieren Sie mit Gleichgesinnten ohne fernöstliche Rituale und Zwänge.

Saß, spielerische Reaktions- und Willensschulung stehen ebenso auf dem Programm, wie Bewegungslehre und die Abwehr von Würgeangriffen, Schlägen, Tritten und Umklammerung oder die Verteidigung bei eigener Bodenlage! Selbst bei Angriffen mit Hieb- und Stichwaffen, wie Stock oder Messer gibt es Möglichkeiten.....

Kursgebühren:

- (inklusive Unfall- und Haftpflichtversicherung)
- Jugendliche, Schüler, Studenten sowie Erwerbslose 30 € (Mitglieder 24 €)
- erwerbstätige Erwachsene 58,50 € (Mitglieder 46,50 €)

Leitung: Max Köppel



GENUG!

- Kurs-Teilnehmer genießen über BLSV- Kurskarten Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz -