

effektive Selbstverteidigung  
für Frauen und Mädchen

Es gibt kein  
"schwaches Geschlecht"!

www.senki-ma.com  
Tel.: (04745) 928 440

Samstag, 20.02.2010 - 14:00 bis 18:00 Uhr

 **SENKI**<sup>®</sup>  
Martial Arts  
Kampfsportschulen



# Mattenburger Str. 26 - Bad Bederkesa

## Samstag, 20.02.2010 - 14:00 bis 18:00 Uhr

In diesem Seminar erlernen Frauen und Mädchen ab 16 Jahre effektive, in der Praxis bewährte Techniken und Taktiken, um sich selbst und andere vor gewalttätigen Übergriffen zu schützen. Nach einer Aufwärmphase üben wir Schlagpolsterdrills, Partnerübungen, Stress- und Situationstraining. Das Seminar wird von einem Team aus qualifizierten, männlichen Diplom-Selbstverteidigungslehrern geleitet, um den Unterschied zwischen erfolgreichen und weniger sinnvollen Vorgehensweisen optimal verdeutlichen zu können. Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen.

**Teilnahmegebühr: 25,- €**

---

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **Lehrgang am 20.02. 2010** an. Es ist mir bekannt und ich bin damit einverstanden, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt und jegliche Haftung ausgeschlossen ist. Die Teilnahmegebühr lege ich bei.



Name, Vorname

Unterschrift