

Självförsvar för kvinnor.

Söndagen den 26 mars kl. 12.00-15.00 kommer det att vara en utbildning på hur man kan försvara sig i en svår situation. Passet är uppdelat i 2 block med en paus på 20 min då det kommer att serveras frukt och dricka.

Platsen är i Musubi dojos lokal på produktvägen 8A i Löddeköpinge.

Innehållet blir bland annat.

Nödvärnslagen, hur mycket våld kan man använda vid fara för sitt liv?

Metoder för att komma ur olika situationer, såsom överfall bakifrån, försvar mot sparkar, ta sig loss när man är fasthållen på marken tex. T-shirt, träningsbyxor/tights går bra att ha på sig, medtag även vattenflaska

Ett antal mycket erfarna instruktören kommer att leda kursen



Martin Söderberg 2 Dan i Sport jujutsu och en mycket erfaren tränare när det gäller självförsvar.

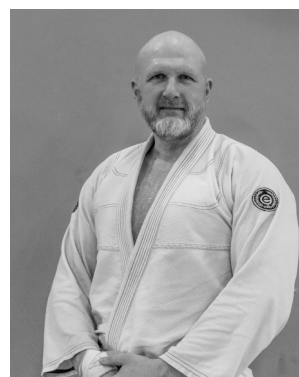
Tränar även Judo och styrketräning.



Joel Lilleås 1 Dan Judo med över 30 års erfarenhet att kampsport
Tränar även Sport jujutsu och Combat jujutsu.



Ilona Kotaniemi tränar Sportjujutsu och Judo.
Stenhård tjej som sätter de flesta på plats.



Per Gran har stor erfarenhet av olika
Kampsporter, Bla 1 Kyu i Sport jujutsu.
Tränar även Judo och BJJ.

Kostnad 200 kr som betalas på plats kontant eller med Swish

Anmälan senast den 17 mars till joel.lilleas@tetrapak.com 0733-365494