

Självförsvar för kvinnor.

Söndagen den 22 oktober kl 12,00-15,00 kommer det att vara en utbildning på hur man kan försvara sig i en svår situation. Det delas upp 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, t.ex. överfall bakifrån, försvar mot sparkar, ta sig loss när man är fasthållen på marken osv.

T-shirt och träningsbyxor/tights går bra att ha på sig, Ta även med 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 Brasiliansk Ju-Jutsu



Johan Michaëlsson tränar och instruerar i Sport Ju-Jutsu, Judo och tidigare tränat Karate.

Kostnad 300 kr betalas till klubben på plats (kontant eller med Swish)

Anmälan senast den 16 Oktober till tryggare@musubi-doj.se

Vid frågor ring 0733-365494 Joel Lilleås