



ADRESSE

**TV Bredenev Verein
Meisenburgstr. 30
45133 Essen**



WANN
03.11.2019
15.12.2019
12.01.2020

**auch
einzelne
Termine
sind
buchbar**

Sportschule Tokio

<http://www.sportschule-tokio.de/tokio.de.html>



UHRZEIT

**jeweils
16:00 - 18:00
Uhr**

Workshop Selbstverteidigung für Frauen

Liebe Frauen! Erneut treffen wir uns, um Haltegriffe, Armhebel, Würgegriffe, Fall- und Selbstverteidigungstechniken mit dem Judotrainer PETER GERWINSKI einzuüben. Sportliche Kleidung und feste Socken werden benötigt. Judoanzüge werden für das Training verteilt. Kinder können (unbeaufsichtigt) in der Vorhalle oder auf dem Spielplatz hinter dem Gebäude spielen.

Es wird keine Gebühr erhoben, Spenden sind erwünscht.

Fragen / Anmeldung an Stasia Steier - steiermusik@gmail.com / 0151 57 8000 73