

Judo-Club Aurich e.V.

Mitglied im Landessportbund Niedersachsen e.V. und
Niedersächsischer Judo-Verband e.V.



An alle
Verkäuferinnen
Thekenpersonal
Rettungssanitäter
Die Interesse an Selbstverteidigung haben

1. Vorsitzender
Walter Dieken
Eschener Allee 29
26603 Aurich
Tel.: 04941 / 959130
Fax: 04941 / 959131

Liebe Sportler,

wir laden herzlich zu einem **Grund-Lehrgang**

Realistische Selbstverteidigung

an oben genannten Personenkreis ein.

Termin: Do. 18.01.2018 bis 22.02.2018 (**6 Wochen**)
Zeit: 18.30 – 21.00 Uh
Ort: Aurich, Realschulturnhalle 2

Inhalt:

- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Verschiedene Grifflösetechniken
- Schutzreaktionen wie Ausweichen und Kampfvermeidung
- Blocks und Paraden
- Schläge, Stöße und Tritte

Referent Alfred Geuer, Aurich

8. Ju-Jitsu, 6. Dan Judo, Dan-Träger in Akido und Karate

Internationale Erfahrung. Lehrgänge bei der Polizei einschließlich SEK-Personal in NRW.

Lehrgangsgebühr: 40,00 EUR (am ersten Abend zu entrichten)

Meldungen zur Planung bitte so früh wie möglich an:

post@jc-aurich.de oder dieken@dieken.de

Mit sportlichen Grüßen
JUDO-CLUB AURICH e.V.
Walter Dieken
1. Vorsitzender