

EINLADUNG

Workshop SELBSTVERTEIDIGUNG für Menschen mit Behinderungen

Im November 2011 fand unser erster Selbstverteidigungskurs für Menschen mit Behinderungen statt. In diesem Kurs wurde gezeigt, wie man sich auch als Rollifahrer/in effektiv gegen Angriffe wehren kann. Nahezu jeder kann an diesem Training teilnehmen, denn weder Kraft noch Ausdauer oder besondere Gelenkigkeit sind Voraussetzung, um diese Art der Selbstverteidigung zu trainieren. Damit wir das Erlernete nicht vergessen, wollen wir uns zu einem 2. Workshop treffen, Anfänger und Nichtmitglieder sind herzlich willkommen!



Die RSG Langenhagen lädt zum
Selbstverteidigungsworkshop
am 22. April 2012 ein.



- **Neueinsteiger von 10.00 - 14.00 Uhr**
- **Fortgeschrittene von 15.00 - 19.00 Uhr**

Wo? Turnhalle in der Konrad-Adenauer-Str. in 30853 Langenhagen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt; Teilnahme nach Eingang der Meldungen.

Die Teilnahmegebühr beträgt Euro 10.- .

**Anmeldungen bitte an u.kriebel@rsg-langenhagen.de
oder telefonisch unter 0511.524275**

Referent: Nils Thate, Selbstverteidigungsexperte der „Organisation für effektive Selbstverteidigung“.
Homepage: www.ofes.de

Nähere Infos zur Veranstaltung unter www.rsg-langenhagen.de

gefördert durch:

