



NIEDERSÄCHSISCHER JU-JUTSU VERBAND
JUDO-CLUB RIESTEDT E.V.

FRAUEN SELBSTVERTEIDIGUNG

Basiskurs

Stärker. Selbstbewusster. Sicherer

Du möchtest lernen, dich effektiv zu verteidigen ganz
ohne Vorkenntnisse?

Dann ist dieser Selbstverteidigungskurs für Frauen genau
das Richtige für dich!

Offen für alle ab 18 – jede kann mitmachen!



DREI AUF EINANDER AUFBAUENDEN TERMINE:

14.08.2025 | 21.08.2025 | 28.08.2025

🕒 UHRZEIT: JEWEILS 18:00 - 20:00 UHR

Kursgebühr: 50,00€

Anmeldung per Mail an: Info@jc-riestedt.de

Kursleiter: Jonas Klehr, 3. Dan Ju Jutsu, Boxer, Trainer
Keine Vorkenntnisse nötig – bequeme Sportkleidung reicht aus!



Ort:
Dojo des Judo-Club Riestedt,
Riestedter Ring 7, 29525 Uelzen

