

Ihr Trainer

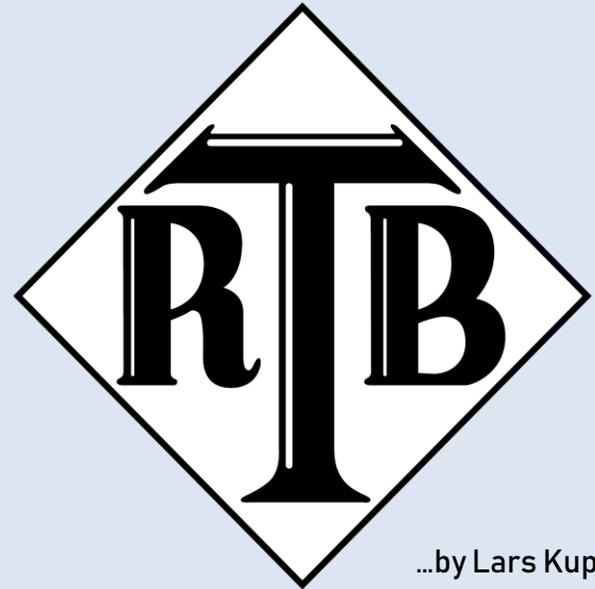
Lars Kupplich

Jg. 1980 | Polizei-Trainer
Selbstverteidigungs-Experte



- Seit acht Jahren Trainer bei der Polizei für Verteidigungstechniken
- Erfahrung in verschiedenen Kampfsportarten

Selbstverteidigung beim



...by Lars Kupplich

- *Gefahren erkennen*
- *Sicherheit gewinnen*
- *Angriffe abwehren*
- *Konflikte kontrollieren*

Der Kurs

Zu mehr Sicherheit und Selbstvertrauen
in 10 Einheiten

Kursdaten:

August: 30.08.

September: 03.09.; 06.09.; 10.09.; 20.09.; 24.09.; 27.09.

Oktober: 01.10.; 11.10.; 29.10

Trainingsort: Sporthalle der OGS Schimmelbuschweg

Trainingszeiten:

Frauen: Dienstags und Freitags, 19.30- 20.30h

Gemischt: Dienstags und Freitags, 20.30- 21.30h

Kursgebühr:

Vereinsmitglieder = 50€ (5€/Std)

Externe Teilnehmer = 100€ (10€/Std)

[Der Kursbeitrag ist zur ersten Stunde zu entrichten; eine Teilnahme ist ab einem Alter von 16 Jahren möglich]

Anmeldung :

reinshagenertb@freenet.de | Tel: 02191 - 696922

Fragen:

lkupplich@t-online.de

Ab 16 Jahre

