



**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**