

# Judo – Selbstverteidigungskurs

für alle Junggebliebenen

von 16 – 66 Jahren



**ab Montag, den 18. Juni 2018**

findet im Monat **Juni / Juli** ein „Judo - Selbstverteidigungskurs“ statt.

## Ziele:

- körperliche Fitness
- Selbstvertrauen
- Falltechniken für den täglichen Unfall
- Grundtechniken

Die Judokas der Judoabteilung SK Stuttgart haben Lust mit viel Spaß und sportlichem Geist die Ziele mit Euch zu erreichen.

## Seminarort:

**Stuttgart Wangen  
Kesselstr. 30  
70327 Stuttgart  
Halle oben**

## **Wann:**

**ab Montag 18. Juni 2018 (25.06./02.07./09.07.)  
ab 19:45 Uhr – 21:30 Uhr**

## **Mitzubringen:**

lange Trainingshose, T-Shirt, Flip-Flops, Duschsachen und ein Getränk

## **Kosten:**

**Euro 30,-**

Es gelten die Teilnahmebedingungen der SportKultur Stuttgart e.V.

## **Anmeldung per E-Mail:**

[judo@sportkultur-stuttgart.de](mailto:judo@sportkultur-stuttgart.de)  
[graf@hug-beratung.de](mailto:graf@hug-beratung.de)

## **oder per Telefon:**

Martin Graf: 0172 / 3030958  
Thilo Stephan: 0160 / 5548817