



**Kontakt:**  
**Heiko Jendreck**  
Mail: [heiko.jendreck@nhankido.de](mailto:heiko.jendreck@nhankido.de)

**Trainingszeiten:**  
Erwachsene (ab 16 Jahre)  
Montags

6 H O E V W Y H U ) W I D X @ L G X @ J Q D E - D K U H  
O L W W Z R F K - V 8 K U  
. L Q G H U - D K U H  
O L W W Z R F K V 8 K U

**Mit Sicherheit und Fitness zu mehr Spaß**



## Der Weg zu mehr Sicherheit in 8 Tagen

**Wer Selbstvertrauen hat, kann selbstbewusster durch den Alltag gehen.**

Tag 1) - der richtige Abstand

Tag 2) - die richtige Kommunikation

Tag 3) - der erste Kontakt

Tag 4) - Der Körper

Tag 5) - Die Faust

Tag 6) - Der Griff

Tag 7) - Der Tritt

Tag 8) - kleine Waffenkunde

Ab dem **Montag dem 08.04.2013** findet ein 8-tägiger Kurs zur Selbstverteidigung statt, zu welchem die Abteilung Viet Tu Ve Sie recht herzlich willkommen heißt. Trainiert wird jeweils **montags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr**.

### **Spezial: After-Easter-Workout + Stressabbau**

Da Frauen gerne unter sich trainieren bieten wir ab dem 09.04.2013 jeweils **dienstags von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr** ein speziell für Mädchen und Frauen entwickelten 8-tägigen Anfängerkurs an. Die Kursgebühr beträgt 80,- €. Die **ersten 20 Anmeldungen** zahlen nur **40,-€**.

Melden Sie sich per E-Mail unter [service@phw-jendreck.de](mailto:service@phw-jendreck.de), per SMS oder Telefon 0151/10476712 bei Heiko Jendreck an.

Die Kurse finden in der Halle der Viet-Tu-Ve Abt.Brühl "Sporthalle Schiller-Schule" Ormessonstr. statt.