

Nhankido Vereinigung e. V. Sophienstr. 16 68165 Mannheim

Amtsgericht Mannheim Vereinsregisternummer: 701172

WWW.NHANKIDO.ORG

Trainingszeiten:Erwachsene (ab 14 Jahre)
Montags 19:00 - 20:30 Uhr

Selbstverteidigung (Frauen + Mädchen ab 14 Jahre) Mittwochs 19:00 - 20:30 Uhr

Kinder (6-14 Jahre) Mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr



Selbstverteidigung - Frauen - Mädchen

Wer Selbstvertrauen hat, kann selbstbewusster durch den Alltag gehen.

KURSINHALT

- Verteidigung bei Handgreiflichkeiten
- Kommunikation und Distanz
- Notwehrrecht
- kleine Waffenkunde (Kubotan, Trillerpfeife ...)

TRAINER: Holger Jordan Heiko Jendreck Die Nhankido Vereinigung e.V. bietet einen speziell für Mädchen und Frauen entwickelten Selbstverteidigungskurs an.

Trainiert wird jeweils mittwochs von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr.

WO: Marion-Dönhoff-Realschule - Brühl/Ketsch

Die Kursgebühr beträgt pro Abend 10,- €. Wichtiger Hinweis: Die Schülerinnen und Lehrerinnen der MDRS erhalten den Einführungskurs ihm Rahmen der Kooperation kostenlos.

Anmeldungen erfolgen per E-Mail unter: michael.fennenkoetter@nhankido.de per SMS oder Telefon 0173/4266526 (ab 16:30 Uhr).

Die Kurse finden im Kraftraum der Sporthalle Marion-Dönhoff-Realschule - Wiesenplätz 7, 68782 Brühl statt.