

Datum och plats

DATUM

Lördag 23 mars 2019

TID

Kl. 09.30 – 15.00

KURSPLATS

Karateklubbens lokal,
Servicepunkten Hälledal

ADRESS

870 16 Ramvik

ANMÄLAN SENAST

18 mars 2019

ANMÄLAN TILL

irene.jonsson@forsvarsutbild
arna.se



FÖRSVARSKVINNOR VÄSTERNORRLAND

INBJUDAN TILL KURS

Självförsvar

VAD FÅR DU LÄRA DIG

Verklighetsbaserat självförsvar.

Inga förkunskaper eller fysiska förutsättningar behövs

Kursens innehåll i stort:

- Nödvärnsrätten, rätten att freda/försvara sig.
- Defensivt självförsvar
- Offensivt självförsvar
- Praktiskt självförsvar (Teknik och problemlösning)

INSTRUKTÖRER

Olavi Niskanen

Christina Edfors

LUNCHUPPEHÅLL

Kl 12 – 13 serveras lättare lunch. Meddela i anmälan om du är allergisk mot något

Fri lunch och reseersättning (samåkning)

Ej dagersättning

VILKA KAN SÖKA

Kursen är öppen för alla medlemmar i Försvarskvinnor och övriga föreningar i Försvarsutbildarna Västernorrland.

VILL DU VETA MER

Kontakta Irene Jonsson epost: irene.jonsson@forsvarsutbildarna.se

Varmt välkomna!