



KURS I SJÄLVFÖRSVAR

Vi har världsmästare och svenska mästare som kan hjälpa dig och ditt företag till en tryggare tillvaro – både privat, på jobbet, eller på väg hem från jobbet. En både teoretisk och praktisk kurs om hur du ska förhålla dig till de vanligaste självförsvarssituationerna!

Vi kan lägga upp en kursplan som passar Era arbetstider och behov, antingen som ett längre pass eller uppdelat under flera dagar. På Er arbetsplats eller i våra lokaler – Det viktigast för Er att veta är att det blir en kurs där vi noggrant lär ut alla delar i hur man effektivt försvarar sig mot en angripare i en hotfull situation!



- Hur ska jag tänka? Vilka risker utsätter jag mig för?
- Känsliga punkter att skydda.
- Vilka punkter kan jag attackera?
- Vad gör jag om jag hamnar på marken?

Detta och mycket mer!

Något vi alla har nytta av både för att skydda sig själv och sina närmaste, men även för att kunna hjälpa andra i en nödsituation.

Vi finns på August Barks gata 2 i Västra Frölunda i 650 kvadratmeter nyrenoverade lokaler med fullt utrustat kök och omklädningsrum.

Kostnaden är 250:-/p. Lägst antal 10 personer.

Mvh Frölunda Taekwon-Do

Kontakt: Jan Bylund
info@frolundataekwondo.se
Telefon: 070-6540360
www.frolundataekwondo.se



FRÖLUNDA TAEKWON-DO