



## **Realitätsnahe Selbstverteidigung**

„All Style Defence Concept“

**ab dem 06.01.2023**

Ort: Oderwaldhalle, Blockshorenberg 2, 38312 Börßum

Zeit: Freitags von 18:00 - 19:00 Uhr

Voraussetzung: Für Jugendliche ab 14 Jahren und Erwachsene Mitglieder des MTV- Börßum von 1909 e.V..  
Vorkenntnisse aus der Kampfkunst oder Kampfsport benötigt du nicht. Trainiert wird in lockerer Sportkleidung, barfuß oder mit Hallenschuhen.

Themen: Realitätsnahe Selbstverteidigung durch einfache, schnell zu erlernende Handlungskonzepte. Erlangen körperlicher und mentaler Fähigkeiten für die Selbstverteidigung.

Leitung: André Moczko  
(zertifizierter Ju- Jutsu- und Krav Maga Trainer)

Anmeldung: Anmeldungen bitte per Email an [kampfsport@mtv-boerssum.de](mailto:kampfsport@mtv-boerssum.de).  
Für Fragen kannst du dich auch gerne telefonisch unter 0160-7219542 melden.