

# KURS I SJÄLVFÖRSVAR BARA FÖR TJEJER!

Du får lära dig såväl teoretiska som praktiska övningar i självförsvar! Och hur du klarar dig ifrån utsatta situationer. Lånedräkt ingår i kursen.

Kursledare är Peter Nyvall från Borlänge Judoklubb innehar svart bälte, 6 dan.

Info: 070-794 15 61

ANMÄLAN TILL:

[fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se](mailto:fritidsforeningen.borlange@trafikverket.se)

**ANMÄLAN FÖRE 18 MARS**  
Medlemmar på Trafikverket betalar 200:- ange namn och telefon vid anmälan.



**5 ggr, tisdagar Kl. 19.00-20.00**  
**Kampsportens Hus, norra backa**  
**med start 22 mars 2022**