

GRATIS Self-Defense Seminar (Women Only)

Zaterdag 14 maart 2015 in Zevenkamp Rotterdam!

Unity99 organiseert een gratis Self-Defense seminar op 14 maart, zodat we vrouwen kennis kunnen laten maken met dit effectieve EmPowered Programma. De 2-uur durende seminar is speciaal ontwikkeld voor vrouwen die voor het eerst kennis maken met Zelfverdediging. We zullen 6 technieken aanleren bij de volgende scenario's.

- Hoe maak ik het de aanvaller moeilijk door van mezelf een moeilijk doelwit te maken.
- Hoe kom ik los van de aanvaller wanneer hij mij onverwachts beetpakt.
- Hoe voorkom ik dat ik op de grond kom door de aanvaller.
- Hoe ontsnap ik aan de aanvaller als ik op de grond lig.

Beperkt aantal plekken - Reserveer Nu Je Plekje

De seminar is gratis, maar er zijn maar een bepaald aantal plekken, je moet echt van te voren reserveren. Het is absoluut niet noodzakelijk om ervaring te hebben. De seminar is open voor vrouwen vanaf 13 jaar (Note: Onder 16 jaar moet onder begeleiding van een volwassene). Wil jij of iemand die je kent, meedoen aan deze speciale 2-uur durende seminar? Neem dan contact met ons op via onderstaande gegevens en we zullen een plekje reserveren. Voel je vrij om deze informatie te delen, zodat je samen met je vriendin, moeder, tante, oma etc. kunt komen.

Unity99 Self-Defense Seminar

Datum: Zaterdag 14 maart van 15:00 – 17:00 uur

Locatie: Unity99, Swalm 2,
3068 LH Rotterdam (Zevenkamp)

Kleding: Trainingskleding

Contact: 010- 8426090 of e-mail info@unity99.nl