

# Senioreille suunnattu itsepuolustuskurssi



## Aika ja paikka

Tiistaina 27.12.2022 klo 11.00–12.30  
Tapanilan Erä karaten salilla (Jäkälätie 2, 00730 Helsinki)

## Muut tiedot

Hinta: 10 eur (maksetaan käteisellä taikka Mobilepaylla)  
Ilmoittautuminen: sähköpostitse [erankarate@gmail.com](mailto:erankarate@gmail.com)  
tai puhelimitse 045-783 45177

Minimiosallistujamäärä: 10  
Ilmoittautuminen päättyy: 13.12.2022 klo 16.00

## Kurssin sisältö:

Vaaratilanteiden huomaaminen ja välttäminen, tilanteessa käyttäytyminen ja tilanteen rauhoittaminen omalla käyttäytymisellä.  
Kurssi sisältää kaatumistekniikan opettelua, yksinkertaisia irrottautumis- ja vastahyökkäystekniikoita



**TERVETULO A KURS S I L L E !**