

# Selbstverteidigung

---



## **BSV AOK Dresden e. V. Sportgruppe Selbstverteidigung**

Wir sind aktuell eine kleinere Sportgruppe und suchen zur Verstärkung Sportlerinnen und Sportler (Ü18) mit Interesse an Kampfsport, körperlicher Fitness und Training in freundschaftlicher Atmosphäre.

### Wann und wo

- mittwochs, 17 bis 19 Uhr
- Sporthalle der 135. Grundschule
- Amalie-Dietrich-Platz 10, 01169 Dresden (Gorbitz)

### Das machen wir

- Allgemeine Fitness
- Krafttraining
- Grundlegende Judo-Fallschule
- Techniken vom Lösen eines festen Griffs bis zur Abwehr von Attacken

### Kontakt

- Martin Kempe 0174 9173 249  
martin.kempe@web.de  
www.facebook.com/kempe.martin  
www.bsv-dresden.de (Angebotsübersicht)

