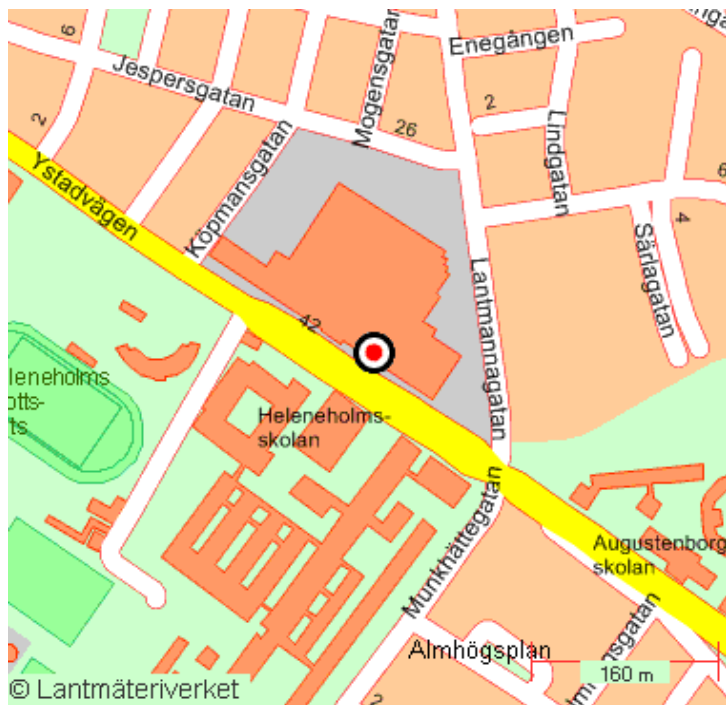


Här finns vi:



Bujin Ju-jutsuklubb i Malmö
Ystadvägen 46 (ovanför ÖB)

Kommer du med bil finns det bra parkeringsmöjligheter utanför ÖB-Överskottsbolaget (3:-/timme de första två timmarna). Buss nr. 8 och 32 hittar också hit.

För mer info:

Ring Håkan 0708-38 15 38, Thomas 0709-73 41 08 eller titta på vår hemsida.

www.bujin.se

Du är värd att försvara!

Introduktionskurs
i
självförsvar

- för dig från 13 år och uppåt -

**Intag hela
terminen!**



Självförsvarskurs, vad innebär det?

- *En inblick i självförsvarets möjligheter.*
- *Självförsvar i teori och praktik.*
- *Information om nödvärnslagen.*
- *Rolig och nyttig träning.*



Var är det?

- *På Bujin Ju-jutsuklubb i Malmö, vi finns i "Föreningarnas Hus" på Ystadvägen 46, 2tr.*

Hur anmäler jag mig?

- *Det behövs ingen föranmälan utan du är välkommen direkt till vår Dojo – träningslokal.*



Självförsvar handlar mycket om attityd och teknik ...

- en teknik som **alla** kan lära sig.

Jag har aldrig tränat någon kampsport förut, kan jag komma ändå?

- *Javisst, inga förkunskaper krävs, alla från 13 år och uppåt är välkomna.*

Hur är kursen upplagd?

- *Kursen varvas med praktik och teori och sträcker sig över åtta gånger. Måndagar kl 19.15 – 20.30 och onsdagar kl 18.00 – 19.15.*

Vad ska man ha för kläder att träna i?

- *Du behöver ingen särskild utrustning, vanlig träningsdräkt eller oömma mjuka kläder går bra, OBS! vi tränar utan skor.*

Kan man klä om hos er?

- *Javisst! Vi har fina omklädningsrum med dusch och bastu i angränsande lokal.*

Vad kostar det?

- *300:- för 8 gånger och om ni sedan vill fortsätta hela terminen betalar ni ytterligare 300:- (försäkring ingår under träningen).*

Ge **dig** själv en
chans,
välkommen till
Bujin!

