

# Lomma Hälsohus

Verksamheten drivs som en del av

**Lomma Kiropraktik & Naprapaticenter**

under ledning av Marcus Bennettberg, MA, Dipl., DC



## Kurs i självförsvar

”Alla borde kunna lite självförsvar”

Vi erbjuder 3 tillfällen under sommaren där vår instruktör Per Green tillsammans med kiropraktor Marcus undervisar i grundläggande konflikthantering och självförsvar.

Under kursen kommer även instruktörer från svenska landslaget i ju-jutsu och tidigare instruktörer från landslaget i Muay Thai medverka.

Vi går igenom vad juridiken ger för ramar, vad som kan påverka en hotfull eller våldsam konflikt och enkla och praktiska tekniker för att försvara sig.

Per har svart bälte i ju-jutsu, brunt bälte i både brasiliansk ju-jutsu och judo. Vi har lång erfarenhet av att lära ut självförsvar till olika yrkesgrupper.

**Kurstillfällen: Lördagar 15 juni, 29 juni & 13 juli**

kl 14-15.30

Vuxna

390 kr/pass

Anmälan sker via sms till 0760-283 983 (Åsa, bokningsansvarig)  
**senast den 13 maj**

**[Industrigatan9.se](http://Industrigatan9.se)**