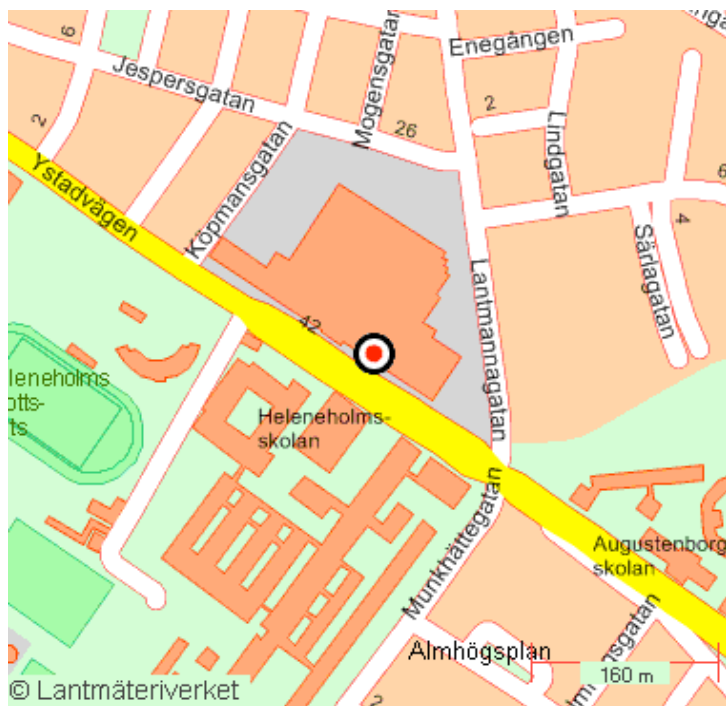


Här finns vi:



**Bujin Ju-jutsuklubb i Malmö**  
Ystadvägen 46, 2:a våningen

*Kommer du med bil finns det bra parkeringsmöjligheter (5:-/timme de första två timmarna).  
Buss nr. 8 och 32 hittar också hit.*

**För mer info:**

Ring Håkan 0708-38 15 38,  
Thomas 0705-33 25 45  
eller titta på vår hemsida.

[www.bujin.se](http://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 6 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?

- *350:- för 6 gånger och om ni sedan vill fortsätta hela terminen betalar ni ytterligare 450:- (försäkring ingår under träningen).*

Ge dig själv en chans,  
välkommen till  
Bujin!

