

Frauen wehrt euch



Selbstverteidigung

Selbstbehauptung

für

Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen gezielt, ihre innere Hemmschwelle zu überwinden und Gewalt mit eigener Kraft und Aggressivität zu erwidern.

Realistischer Selbstverteidigungslehrgang

Reinhard Tobien, 5. DAN JKA KARATE

Erfahrener Trainer in Selbstverteidigung

Samstag - 08.06.2024

12:30 Uhr bis 14:00 Uhr

14:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Einfach vorbeikommen
Jogginganzug genügt

- Ort:** In der Sporthalle Friedrichskoog
- Teilnehmer:** Frauen und Mädchen ab 14 Jahren
- Trainingszeiten:** 12:30 Uhr bis 16:00 Uhr
- Info/Anmeldung:** Tel: 0163 2940678
- Haftung:** Der Veranstalter lehnt eine Haftung jeglicher Art ab!