

SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR FRAUEN



© © Giorgio Magini 2017 giorgiomagini.it- stock.adobe.com

Dieser in sich abgeschlossene Kurs hat zum Ziel, Ihnen Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und einfache Abwehrtechniken zu vermitteln.

Sie haben die Möglichkeit, ein effektives Selbstverteidigungssystem kennenzulernen, welches auf einer alten chinesischen Kampfkunst (Kung Fu) basiert.

Neben dem Training von Schlag- und Tritttechniken beinhaltet der Schnupperkurs den Umgang mit realistischen Selbstverteidigungssituationen durch z. B. Rollenspiele sowie dem Training von Distanz und Timing.

11. März von 19:00–21:00 Uhr und

12. März von 14:00 – 17:00 Uhr

in der Schule für Selbstverteidigung, Krähberger Weg 35, Oberzent

Trainer: Achim Böhm

Kosten: 55,- Euro

**Anmeldungen und Infos telefonisch unter 06061-942333
oder per Mail an j.weimar@awo-odenwald.de**