

# SELBSTVERTEIDIGUNG

## FÜR JUGENDLICHE



Foto: ©WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

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

Ihr habt 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.

**03. Februar von 19:00–21:00 Uhr und**  
**04. Februar 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](mailto:j.weimar@awo-odenwald.de)**