

Selbstschutz speziell und ausschließlich nur für Frauen!



Selbstbehauptungstraining
und Selbstverteidigungs-
techniken für Mädchen
und Frauen ab 15 Jahren

Nein!

Nicht mit mir!

Kann ich mich als Frau gegen einen Mann wehren?
Was kann ich tun wenn ich angegriffen werde?
Soll ich mich wehren?
Welche Hilfsmittel gibt es?
Wo finde ich Hilfe?
Wie verhalte ich mich richtig um kein Opfer zu werden?

Handeln Sie, damit Sie selbst nicht zum Opfer werden!!!

Teil 1: Samstag den 28. April 2018 von 10 bis 16.30 Uhr
Teil 2: Samstag den 13. Oktober 2018 von 10 bis 16.30 Uhr

Gebühr pro Kurs 40 €
für Wiederholer 20 €
für Mitglieder Unkostenbeitrag von 3 €
Unverbindliche Voranmeldung unter
Tel.: 09151-9051144
Maximal 20 Teilnehmerinnen

**Ein langer Tag
mit viel Wirkung**

Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck
Georg-Held-Str. 11, 91217 Hersbruck

Ihr kompetenter Partner in Sachen
Kampfsport, Kampfkunst und Selbstschutz

KaKenko
Karate- und Gesundheitszentrum Hersbruck