



Selbstverteidigungskurs

Frauen

(für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren)

Am 05. Oktober starten wir wieder mit unserer Selbstverteidigungsgruppe für Frauen

Elernt werden einfache Techniken zur Selbstbehauptung sowie zur Selbstverteidigung.

Der Kurs findet wöchentlich am Donnerstag von 19:30 bis 21:00 Uhr in der Schulturnhalle Julbach statt.

Die Kursgebühr beträgt 79 € (für 6 Trainingseinheiten inkl. einer halbjährigen Mitgliedschaft in unserem Verein)

Anmeldung bei Michael Mielke
+49 176 417 552 19 (telefonisch oder per WhatsApp)

Damit dein NEIN auch als NEIN verstanden wird!

Trainiert wird in bequemer Kleidung und Hallenturnschuhen
Keine besondere Fitness oder Vorkenntnisse erforderlich