

Stark, Sicher, Selbstbewusst! Selbstverteidigungskurs für FRAUEN

Lerne, wie du dich schützen kannst

BSA

Was erwartet dich?

- Gefahrensituationen erkennen
- Selbstbewusst handeln
- Praktische Techniken



Kursinformationen

Wann: 26.01.2025

Wo: Dojo des Budo-Club
Bad Arolsens

Dauer: 10:00 - 17:00 Uhr

Kosten: 60 Euro

Für alle Frauen, unabhängig von Fitnesslevel oder
Alter - keine Vorkenntnisse nötig!

Melde dich jetzt an!

Meike Wilke

0173-7167391

frauenselbstverteidigung-hessen@hjjv.de