

Selbstverteidigung für Frauen ab 18 Jahren

Achtsam. Effektiv. Sicher.

Grenzen setzen durch Stimme, Körpersprache,
Gestik und Mimik.

Schult eure Achtsamkeit im Alltag und
entwickelt einen Gefahrenradar.

Wir erlernen in einer geschützten Umgebung
und lockeren Atmosphäre effektive, praxisnahe
Verteidigungstechniken.

Termine:

08. November 15. November

22. November 29. November

17.30-19.30 Uhr

Der Kurs wird von zwei männlichen Trainern geleitet und immer von einer weiblichen Person begleitet.

Gebühr: 75 Euro

Anmeldung bitte an karate_heian@gmx.de

Ort: Alte Turnhalle
Am Buscherhof 5
41352 Korschenbroich



weitere Infos unter:
www.instagram.com/karate_heian

