

# 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](mailto:karate_heian@gmx.de)**

**Ort: Alte Turnhalle  
Am Buscherhof 5  
41352 Korschenbroich**



weitere Infos unter:  
[www.instagram.com/karate\\_heian](https://www.instagram.com/karate_heian)

