

Selbstverteidigung für Frauen ab 18 Jahren

Achtsam. Effektiv. Sicher.

**Selbstbehauptung - Gewaltschutz -
Selbstverteidigung
Basiskurs intensiv (4x2h)**

Termine:

**14. Februar 21. Februar
07. März 14. März
17.30-19.30 Uhr**

**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.**

**Ort: Gymnastikhalle
Am Buscherhof 5
41352 Korschenbroich**



Anmeldung bitte an info@glehner-tv.de

Gebühr: 75 Euro

Nichtmitglieder des GTV: 95 Euro

weitere Infos unter: www.instagram.com/karate_heian