



## Selbstverteidigungskurs Für Frauen und Mädchen

Inhalte des Kurses:

- Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen
- Erlernen von effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Selbstbewussteres Auftreten

Die Techniken werden unter praxisnahen Bedingungen geübt!

- Mindestalter 16 Jahre.
- Der Kurs Beginnt am Montag, den 05.10.2015 von 19.30-21.00 Uhr im Sportheim Altenmünster und findet an jedem darauf folgendem Montag statt, Ende des Selbstverteidigungskurses ist am Montag, den 02.11.2015.
- Max. Teilnehmerzahl 25 ( bei reger Nachfrage wird der Kurs im Frühjahr 2016 wiederholt)
- Anmeldeschluss ist der 25.09.2015
- Die Kosten für den Selbstverteidigungskurs betragen 20,- Euro

Anmeldung bei Leiterin Rieger Sabrina

Handy: 0176-216 98 168

E-Mail: [allkampf@sc-altenmuenster.com](mailto:allkampf@sc-altenmuenster.com)

**Lerne dich zu wehren!!!**