



Selbstverteidigung

Nicht unterlegen sein, sich nicht verstecken müssen!

Nächste Termine:

Samstag

13.07.2019

und

20.07.2019

Kosten:

50,- EUR

Dauer:

5 Stunden

Beginn:

09:00 Uhr

Bitte mitbringen:

- * bequeme Sportbekleidung
- * Handtuch
- * Getränk

Was bekomme ich?

- * De-Eskalation
- * wie befreie ich mich
- * Techniken zur Selbstverteidigung
- * die Möglichkeit zur Übung der gezeigten Techniken

Wo?

Sportbox Laubuseschbach
Schellernweg 14
35789 Laubuseschbach

in Zusammenarbeit mit:



Teilnehmer:

max. 9 Personen, keine Altersbeschränkung,
für Frauen und Männer (ab ca. 14 Jahren)

Anmeldung:

deinpersonaltrainer@gmx.de
WhatsApp: 0151-56653979