



## Selbstverteidigung für Frauen

„Wer sich wehrt, kann verlieren -  
Wer sich nicht wehrt, hat bereits  
verloren.“



In diesem Kurs über 4 Einheiten trainieren Ladies unter Ladies. Gefahrenerkennung, Recht, Verhaltensmöglichkeiten, Situationstraining und ausgewählte Selbstverteidigungstechniken stehen auf dem Programm.

Dieser Kurs soll euren Gefahrenradar schärfen, euch eure Möglichkeiten aber auch Grenzen aufzeigen und vor allem Spaß und Lust auf mehr machen. Lasst euch überraschen.

Ich freue mich auf euch.

Marc Springer - Kampfkunstschulen Marc Springer  
[www.remac-herzogenrath.com](http://www.remac-herzogenrath.com)

### 3G-Verpflichtend

Der entsprechende Nachweis ist vor Kursbeginn vorzulegen

<b>Kursdauer:</b>	4 x mittwochs 03.11.; 10.11.; 17.11.; 24.11.
<b>Uhrzeit:</b>	19.45 Uhr bis 21.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Roda Kindertreff
<b>Kursleiter:</b>	Marc Springer
<b>Kursgebühr:</b>	40 € pro Teilnehmer
<b>Anmeldung unter:</b>	Tel.: 02406/5333, Email: <a href="mailto:kiga@roda-kindertreff.de">kiga@roda-kindertreff.de</a>