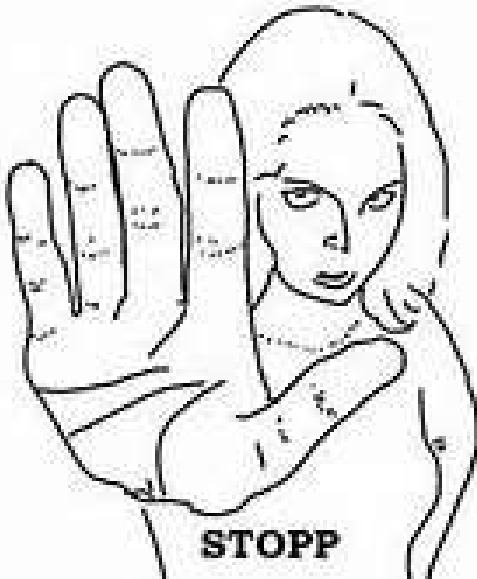


Wer sich wehren kann, ist klar im Vorteil

Selbstverteidigung im Alltag

Basiskurs ab 3. März 2022



**Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr
im Begegnungszentrum Plauener
Straße 23 A**

10 Einheiten à 90 Min.

**15 € Vereinsmitglieder
30 € Nicht-Vereinsmitglieder**

Dieses Angebot kombiniert Methoden der Selbstverteidigung mit Bewegungsübungen. Es werden unterstützende Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Förderung der Gleichgewichtskoordination durchgeführt, um sich erfolgreich vor Übergriffen schützen zu können - keine Fallübungen! Weitere Übungen betreffen die Zivilcourage.

Anmeldungen ab sofort

bei unserer Gewaltpräventionstrainerin **Gudrun Zinke**

Tel.: **0511 - 640 43 74** – AB

Bei zu geringer Teilnehmerzahl findet der Kurs nicht statt.

Nach dem Basiskurs bieten wir einen Aufbaukurs an.