

Selbstverteidigungsseminar: Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung für Frauen am 12.1.2019

TV Turnhalle Flieden
10.00 Uhr bis 13.00 Uhr.

Mindestalter 15 Jahre!

Anmeldung bis zum 7.1.2019
an: f.bagus@gmx.de

Kosten: 20 € pro Person

Effektive Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Seminar werden Verhaltensweisen und Inhalte vermittelt, die besonders für Frauen geeignet sind. Es werden Techniken gegen Bedrohungen und Übergriffe, sowie Situationen in der Bodenlage thematisiert und Verteidigungstechniken geübt.

**KRAV
MAGA**
TV FLIEDEN



Referent ist Florian Bagus,
Krav Maga Instructor • Expert Level 1 Krav Maga • 4. Dan Judo