



SELBSTVERTEIDIGUNGS- LEHRGANG FÜR FRAUEN

- Informationen über Selbstverteidigung, Psychologie der Selbstverteidigung.
- Hilfen zum frühzeitigen Erkennen von Gefahren und vorsorglichem Handeln.
- Praktisches Training unter erfahrener Anleitung, um sich gegen körperliche Angriffe zu wehren.
- Übungen, die das Selbstvertrauen stärken und ein selbstbewusstes Auftreten unterstützen.

TRAINER: Wolfgang Spielvogel
Roswitha Weiß
Angelika Kahl

GEBÜHR: 45,- € (ERMÄBIGT 30,- €)
BITTE PER E-MAIL ANMELDEN!

SAMSTAG, 10. NOVEMBER 2012 14.00 - 18.00 UHR
SONNTAG, 11. NOVEMBER 2012 10.00 - 14.00 UHR

ANFAHRT:
Tram 12, Bus 53,
Haltestelle Barbarastr.

Tram 27,
Haltestelle Nordbad

KONTAKT:
mobil: 0179 901 28 76
während der Trainingszeiten: 089 954 787 90

e-mail: w.spielvogel@kobukan.com
<http://www.kobukan.com>