

19. | **SELBSTVERTEIDIGUNG** | **15:30**
Nov. | **für Personen 50+** | **UHR**

Dieser **Selbstverteidigungs-Einstiegs-Kurs für Frauen und Männer ab 50 J.** besteht aus Verhaltenstraining, um schon präventiv Gefahrensituationen zu vermeiden und für den Fall der Fälle aus einfachen hochwirksamen Techniken, wie z.B. der Verteidigung mit Alltagsgegenständen und den Einsatz von Nervendruckpunkten.

Ein besonderer Fitnesslevel ist nicht erforderlich!

Der Kurs findet an 4 Samstagen jeweils von 15:30-18 Uhr statt.

Start: 19.11.2022

Ende: 10.12.2022

Kosten: 80 €

Bei Anmeldung bitte auf das unten stehende Konto überweisen (Betreff: SV-Kurs 50+)

HIER ANMELDEN

E-Mail:

Kontakt@welfensport.de

Betreff: SV-Kurs 50+



WELFEN SC BRAUNSCHWEIG

Hamburger Str. 53, 38114 Braunschweig

Welfen SC Braunschweig IBAN: DE47 2704 0080 0510 2850 00 Commerzbank Braunschweig