04. Mär. | FRAUEN-SELBSTVERTEIDIGUNG | 15 UHR

-Crashkurs-

Ein besonderer Fitnesslevel ist nicht erforderlich.

In unserem **Selbstverteidigungs-Kurs** lernen Frauen sich gegen Übergriffe zur Wehr zu setzen.
Der Schwerpunkt liegt auf Verhaltensübungen. So können schon im Vorfeld Gefahrensituationen vermieden werden.
Zusätzlich üben wir auch einfache, hochwirksame Techniken aus verschiedenen Selbstverteidigungsarten.

Freundin mitbringen?
Erlaubt!

15:00 – 18:00 Uhr

HIER ANMELDEN
E-Mail:
Kontakt@welfensport.de
Betreff: SV-Frauen-Schnupperkurs

Frau Foto erstellt von master1305 - de.freepik.com

WELFEN SC BRAUNSCHWEIG

Hamburger Str. 53, 38114 Braunschweig