



Selbstverteidigungskurs für Männer und Frauen

Jeder von uns kann unerwartet in eine Situation kommen, in der sie sich verteidigen muss. Ein Selbstverteidigungskurs kann helfen, sich für Gefahrensituationen zu sensibilisieren und sich im Ernstfall erfolgreich zu verteidigen.

Dieser Selbstverteidigungskurs leitet sich aus einem speziellen Ausbildungsprogramm für Polizisten und Sicherheitsdienstmitarbeiter ab und ist dabei absolut praxisorientiert.

Die Kursinhalte sind unabhängig von Alter, Statur oder Sportlichkeit erlernbar.

Datum: Sonntag, 29. September 2019

Zeit: 13:00 bis ca. 18:00 Uhr

Kosten: 39,90 Euro, am Kurstag in bar zu entrichten

Ort: Gemeindehaus, Arlberger Str. 10, 47249 Duisburg

Bitte normale Straßenkleidung und Schuhe anziehen!

Die Teilnehmerzahl ist auf 30 begrenzt!

Anmeldung unter:

<https://pretix.eu/EvJuTrinitatisDU/ESTErws-2>

Für Rückfragen: Isa Dvorak – 0203/703670 oder
isa.dvorak@arlberger.de