



Selbstverteidigungskurs für Frauen

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

Dieser Kurs ist nur für weibliche Teilnehmerinnen buchbar.
Kursdauer je nach Gruppendynamik bis zu 4,5 Stunden.

Bitte normale Straßenbekleidung und Schuhe anziehen.

Datum: Sonntag, 05. April 2020

Zeit: 16:00 bis ca. 20:30 Uhr

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

Anmeldung mit Namen, Alter und Telefonnummer bitte an

Isa.dvorak@arlberger.de.

Für Rückfragen an Isa Dvorak – 0203/703670

EVANGELISCHE
KIRCHENGEMEINDE
Trinitatis

