

Herbstferienprogramm

" Selbstverteidigung für Mädchen – Junge Frauen "



Wer sich selbst verteidigen kann, hat weniger Angst und begegnet der Umgebung mit mehr Selbstvertrauen. Das allein reicht manchmal schon aus, um geschützt zu sein. Die Fähigkeiten, die im Selbstverteidigungskurs für Mädchen / Junge Frauen erworben werden, machen sich im täglichen Leben überall bemerkbar. Selbstsicherheit führt zu einem sicheren Auftreten auch dann, wenn keine akute Gefahr droht. Selbstvertrauen hilft den Mädchen sicherer durch das Leben zu gehen.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sind erlernbar !!



Workshopinhalte :

- ❖ Selbstverteidigungstechniken und Jiu-Jitsu

Referentin: **Stephanie Mennicke**
Trainerin, des TV Klein-Winternheim

Zielgruppe: Mädchen (ab 14 Jahren)

Termin: Samstag, **12. Oktober 2019**

Beginn/Ende: 14:00 Uhr

Ort: **wird noch bekannt gegeben**

Kostenbeitrag: **18,-- €** pro Person / **Mitglieder**
20,-- € pro Person / Nichtmitglieder

