



## **SELBSTVERTEIDIGUNG MIT PRAKTISCHEN ANWENDUNGSTIPPS**

Termin: Samstag, 11.11., 18.11. und 25.11., jeweils 10 - 15 Uhr,  
gesamt 12 Stunden

Ort: Mehrzweckhalle Unterbrunn

Kosten: 105€

Inhalte: Selbstverteidigungstechniken, Partnerübungen,  
Deeskalations- & Kommunikationstechniken,  
Persönlichkeitstraining u.v.m.

Anmeldung per Mail verbindlich bis 31.07.2023