

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS DER TSG FECHENHEIM

HALT!

**FÜR
FRAUEN!**

Wir bieten einen 10-wöchigen Selbstverteidigungskurs an, bei dem Du lernst und übst, wie
Du Dich selbst schützt und verteidigst,
Du aus Gefahren rauskommst,
Du selbstbewusst wirst.

In Theorie und Praxis lernst Du dabei, wie Du Deinen Körper und Deine Kraft zur Selbstverteidigung nutzen kannst. Hierbei legen wir besonderen Fokus auf die praktische Anwendung der Bewegungsabläufe.

Der Kurs ist für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Der Kurs startet am 05.09.2020

und ist für Frauen ab 16 Jahren.

Samstags von 11:30-13:00 Uhr

Mitglieder kostenfrei / Gäste 70,00 Euro

(Kleingruppe mit max. 12 Teilnehmerinnen)

Wenn Du jetzt Lust bekommen hast, keinen gewöhnlichen Kurs, sondern unseren Selbstverteidigungskurs zu besuchen, dann melde Dich vorab an.

WIR FREUEN UNS AUF DICH!

KONTAKT: Telefon: 069-41 81 71
E-Mail: info@tsg-fechenheim.de

Das Training findet im Spiegelsaal statt:
Pfortenstraße 55, 60386 Frankfurt am Main