



Ab 02.09.2010



# Selbstverteidigung für Frauen:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Schärfung der Wahrnehmung
- Erweiterung unserer Handlungsmöglichkeiten
- Körpersprache und Redegewohnheiten
- Gefahrenerkennung und –Vermeidung
- Rollenspiele und Realitäts-Checks

donnerstags: 17.30 – 18.25 Uhr in der Sporthalle der Kita

**Für diesen Kurs ist keine Anmeldung notwendig.**

Der Kurs kann mit 10er-Karten bezahlt werden:

Mitglieder 30,- €, Nichtmitglieder 55,- €