

Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungskurs

2x pro Monat am Mittwoch Abend, Mindestteilnehmerzahl 5, insgesamt 4 Einheiten à 60 Min Preis: **120 Euro für den gesamten Kurs**

Herr Björn Freyer, Polizeibeamter, Träger des schwarzen Gürtels in Tea Kwon Do, Grüner Gürtel in Ju-Jutsu, Blau in Kung Fu, **Raiffeisen Straße 3 in 86706 Weichering**, Tel: 08454/9158479

Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Kinder, Jugendliche und Frauen stärkt Sicherheit, Mut und innere Stärke. Die Teilnehmenden lernen, Grenzen klar zu setzen, Gefahrensituationen früh zu erkennen und wirkungsvoll zu reagieren. Mit passenden Übungen, einfachen Techniken und realistischen Rollenspielen fördert der Kurs Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und die Fähigkeit, sich in schwierigen Momenten zu schützen.

