

TRAU DICH VERTEIDIGE DICH



Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen beim TDC Mu-Do-Kwan Lehrte e.v. am 18.11.2017

Selbstverteidigungskurs beim TDC Mu-Do-Kwan Lehrte e.V.

Selbstbewusstsein, Mut, innere Stärke – dies sind alles Fähigkeiten und Fertigkeiten, die sich viele Frauen und junge Mädchen wünschen – wir helfen euch dabei, diese zu entwickeln.

Wir bringen euch bei, wie ihr euch präventiv vor gefährlichen Situationen schützen könnt und wie ihr euch verhalten müsst, wenn es doch einmal zum Ernstfall kommt.

Anhand einfacher Techniken, die ihr bei uns lernt und zuhause selbst wiederholen und üben könnt, soll es euch gelingen, euch im Notfall zu verteidigen.

Unser Selbstverteidigungskurs für euch findet

- am Samstag, 18.11.2017
- von 15:00 – 18:00 Uhr
- in der Vierfeldhalle Lehrte-Süd, Südstraße 28

statt. Bitte bringt bequeme Sportkleidung und etwas zu trinken mit. Anmelden könnt ihr euch unter vorstand@mu-do-kwan.de, Anmeldeschluss ist der 12.11.2017. Kosten: 10,00€

Wir freuen uns darauf, mit euch zu trainieren!