

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN & MÄDCHEN / TEENS

Nein heißt Nein!

An zwei aufeinander folgenden Terminen vermitteln wir einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, die von jeder Frau jeden Alters erlernt werden können.

Wie können wir unsere individuelle Kraft, Körperhaltung und Stärke gezielt einsetzen?

Ziel ist es, gefährliche Situationen zu erkennen, angemessen zu reagieren und das eigene Handlungsrepertoire zu erweitern.

Trainerinnen mit langjähriger Unterrichtspraxis zeigen in vielen praktischen Übungen, dass Selbstverteidigung Spaß macht und wie es unser Selbstbewusstsein stärken kann.

Vorkenntnisse / Fitness: nicht erforderlich, Mindestalter: 13 Jahre

Kompaktkurs: **So 27. März und So 3. April 2022** jeweils von 12:30 – 15:30

Veranstaltungsort: **Shinson Hapkido Schule Altona**

Suyang e.V., Friedensallee 44 (Hinterhof), 22765 Hamburg

Kosten für beide Termine: 65.- € / ermäßigt 40.- € (Weitere Ermäßigungen nach Absprache möglich)

Anmeldungen bitte per Mail an: kontakt@suyang.de

