

***Selbstverteidigung für Alle***

**Ort:** FTN-Vereinsheim, Saal

**Termine:** dienstags, ab 19.00 Uhr

04.02.2025 04.03.2025 08.04.2025

13.05.2025 03.06.2025 01.07.2025

05.08.2025 09.09.2025 21.10.2025

18.11.2025 09.12.2025

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und gute Laune!

**Informationen:** Heiko Horst, Telefon 0175 3429844

Nach leicht verständlichen Anleitungen werden einfache aber wirksame Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt.

Das regelmäßige Üben der Techniken soll die Chancen erhöhen, eine Notsituation erfolgreich zu meistern.

**Sei kein Opfer!** Lerne wie du dich schützen kannst.