



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen (ab 16 Jahren)

Inhalte	Grundtechniken, Einhalten/Schaffen von Distanzen Abwehr von Fauststößen und Griffen Keine Vorkenntnisse notwendig! Teilnahme in lockerer Sportkleidung
Ort	Aula Schulzentrum Augustental, Schönkirchen
Termine	29.01.; 05.02. & 12.02.2023 14.30 – 16:30 Uhr
Kosten	60 €
Anmeldung	bis 15.01.23 unter sv@karatedojo-tsg.de oder 0172 414 0 753
Trainer	Bernd Busse, A – Trainer, 6. Dan Karate SV Referent Karate – Verband Schleswig – Holstein