



# Crash-Kurs

*Für Frauen*

# Selbstverteidigung & Selbstbehauptung



**WingTsun** ▶

DIE INTELLIGENTE SELBSTVERTEIDIGUNG

**Trainiere deine Sicherheit mit dem Experten für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung! Hier lernst Du:**

- klare Grenzen zu setzen
- ganzheitliche Selbstverteidigung
- ganzheitliche Prävention und Selbstbehauptung

**Mach mit - trainiere mit Spaß in toller Atmosphäre**

**Start:** Crash-Kurs „Lich 7.0“ Dienstag, 15.03.2022, 10.45 - 11.45  
Crash-Kurs „Lich 8.0“ Donnerstag, 17.03.2022, 18.00 - 19.00

**Wo:** durst-aktiv Zentrum / Carl-Benz-Ring 33a / 35423 Lich

**Kosten:** 5-Wochenkurs 69,- Euro pro Teilnehmerin

**Anmeldung:** ab sofort [info@team-durst.de](mailto:info@team-durst.de) oder 0171 2729060