

# 5-Stunden-Crash-Kurs für Frauen

## Effektive Selbstverteidigung & Selbstbehauptung am 03. Juni 2023

durst-aktiv.de

### Hier lernst Du

- klare Grenzen zu setzen, Selbstbewusst aufzutreten
- effektive Selbstverteidigungstechniken
- ganzheitliche Prävention und Selbstbehauptung

### Trainiere deine Sicherheit!

**Wann:** Samstag 03. Juni 2023 / 9.30 -15.00  
**Wo:** im durst-aktiv Zentrum, Carl-Benz-Ring 33a, 35423 Lich  
**Kosten:** 5-Stunden 59,- € pro Teilnehmerin / incl. Verpflegung  
**Achtung:** begrenzte Teilnehmerzahl (ab 12 Jahre) – jetzt anmelden unter [info@team-durst.de](mailto:info@team-durst.de)