

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

für Frauen beim Polizei-Sportverein Konstanz e.V.

Kursinhalte:

- Prävention
- Gefahren erkennen
- Konflikte vermeiden
- Selbstbehauptung
- Sicher Auftreten
- Effektiv verteidigen durch einfache Techniken



Start neuer Kurs: 7. Oktober 2024, montags, 19.00 bis 20.30 Uhr (weitere Termine: 14.10., 21.10., 28.10., 18.11., 25.11., 2.12. (bis ca. 22 Uhr) 9.12.)

Kursdauer: 8 Abende

Ort: Dojo, Gottlieb-Daimlerstraße 7 / KN

Kosten: 110,-

Anmeldung und Info:

Hansi Jackisch 0176 544 16242

frauenselbstverteidigung@psv-konstanz.de

www.psv-konstanz.de

