

# WORKSHOP

## Selbstverteidigung

**Mehr Sicherheit in deinem Leben!**

**Effektive Abwehrtechniken real im Kurs anwenden!**

**Gefahrenprävention**

**Deeskalation**

**Selbstbehauptung**

**Selbstverteidigung**

**Veranstaltungsort und Zeiten:**

Vereinsheim SSC Dodesheide e.V. (Reinhold-Tiling-Weg 60, 49088 OS)  
**Samstag 16. und Sonntag 17. Nov. 2024 (jeweils 10-13 Uhr)**

**Anmeldung**

ab sofort unter:

[www.redhandfist.de](http://www.redhandfist.de)  
[info@redhandfist.de](mailto:info@redhandfist.de)



[www.redhandfist.de](http://www.redhandfist.de)

**Referenten:**

**Markus Höpker**  
Mental- & Personal Trainer,  
2. Dan All Style Karate,  
3. Dan Shotokan Karate  
&  
**Gastreferent/in**

**Teilnahmegebühr**  
**44,90€**  
**pro Person**