



OUTDOOR-

WORKSHOP

Selbstverteidigung

Mehr Sicherheit in deinem Leben!

Effektive Abwehrtechniken real im Kurs anwenden!

Gefahrenprävention

Deeskalation

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

Veranstaltungsort und Zeiten:

Bürgerpark Osnabrück

Samstag 4.5.2024 (15-18 Uhr)

Anmeldung

ab sofort unter:

www.redhandfist.de

info@redhandfist.de



www.redhandfist.de

Referenten:

Markus Höpker

Mental- & Personal Trainer,

2. Dan All Style Karate,

3. Dan Shotokan Karate

Teilnahmegebühr
24,90€
pro Person