

WORKSHOP

Selbstverteidigung

Ich bin alt - und das hat seinen Grund

Effektive Abwehrtechniken für Seniorinnen und Senioren!

Gefahrenprävention

Deeskalation

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

Veranstaltungsort und Zeiten:

Vereinsheim SSC Dödesheide e.V. (Reinhold-Tiling-Weg 60, 49088 OS)
Samstag 26. und Sonntag 27. Okt. 2024 (jeweils 10-13 Uhr)

Anmeldung

ab sofort - bis 20. Okt, 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

Gastreferent/in

Teilnahmegebühr
44,90€
pro Person