

Kurs für Selbstverteidigung

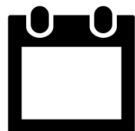
Wolfgang Siebold ist Trainer für Selbstverteidigung.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer:

- Selbstbehauptung
- Selbstverteidigung
- Selbstschutz und Eigensicherung
- Notwehr und Nothilfe



Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmeurkunde



Samstag, 6.4.2019



Beginn: 10.00 Uhr
Treffpunkt: Cafeteria der Offenen Hilfen
Ende: ca. 16.00 Uhr



Teilnehmerbetrag: 20,00 €
Geld für Getränke und Verpflegung mitnehmen.



Anmeldung bis Freitag, 29.3.2019 bei den Offenen Hilfen (Telefon: 0906 700 10 350)

Ansprechpartner ist Petra Scherup

Notfallnummer: 0151 145 77 519 (erreichbar ab 1 Stunde vor Angebot)