



SELBSTVERTEIDIGUNG

für Mädels von 14 bis 99 Jahren

Unser Konzept & Was dich erwartet

- Erkennen & Vermeiden von Gewalt
- Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
- Stressbewältigung & Reaktionsfähigkeit
- Real Training

Eckdaten

Freitags 25.09. - 30.10.2026 | 18:30 - 20:00

Am Sportplatz 1 | 83098 Brannenburg

Kosten: 80 €

Mit Christina Andrich (Gewaltpräventionstrainerin) und Isabelle Punzet



ANMELDUNG

Telefon 08034 309912

E-Mail kontakt@selbstbehauptung.info

Web www.selbstbehauptung.info

