

# Selbstverteidigung für Frauen

- Vermittlung einfacher, aber effektiver Selbstverteidigungstechniken
- Selbstbehauptung und Stärkung des Selbstbewusstseins

**Beginn:** Dienstag, 20. November 2018

**Uhrzeit:** 20.00 - ca. 21.30 Uhr

**Kosten:** € 30,--

**Ort:** Sporthalle Grundschule Puderbach

**Dauer:** ca. 4 Wochen

Anmeldung in Formular „Voranmeldung“ eingeben oder am 1. Trainingstag vor Ort anmelden.

**Karate - Club Puderbach e.V.**

Info: Tel. 02684/8855 oder Homepage „[www.karate-club-puderbach.de](http://www.karate-club-puderbach.de)“

