

F20-501201 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen Für Anfängerinnen ab 18 Jahren

Beginn	Samstag, 08.06.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Malu Schäfer
Kursort	Seminarraum E04, Eschersheimer Landstr. 567, 60431 Frankfurt am Main

Gefahr erkannt - Gefahr gebannt. Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Nach einer theoretischen Einführung erhalten die Teilnehmerinnen praktische Tipps für sicheres Auftreten im Alltag und üben effektive Techniken, um sich körperlich zur Wehr zu setzen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
08.06.2024	10:00 - 16:00 Uhr	Evangelisches Familienzentrum Am Weißen Stein, Raum E04

[zur Kursdetail-Seite](#)