



# FrauenselbstSicherheit

## Selbstverteidigungskurs für Frauen über 7 Wochen

Unser erfahrenes TSH-Trainerteam vermittelt euch in diesem 7-wöchigen Seminar die Grundlagen der Selbstverteidigung. Neben Techniken zur Abwehr von handgreiflichen Angriffen, soll vorrangig auch das richtige Verhalten und Auftreten bei Bedrohungen geübt werden. Erlerne, wie Du den Angriff bereits durch optimales Auftreten im Keim ersticken kannst!

- mittwochs 17:30-19:30 Uhr
- an folgenden Terminen: 03., 10., 17. & 24. April  
08., 15. & 29. Mai
- Vorkenntnisse und Kondition sind nicht erforderlich

Nichtmitglieder	90€
TSH-Mitglieder	60€

Anmeldung unter 040-33427640 bei Frau Gabriela Rindt

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!

Prävention

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39  
21075 Hamburg  
info@tshsport.de  
tshsport.de