



FrauenselbstSicherheit

Selbstverteidigungskurs für Frauen Wochenendkurs

Unser erfahrenes TSH-Trainerteam vermittelt euch in diesem Wochenend-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!

- von 14:00-18:00 Uhr
- an folgenden Terminen: 01.06., 02.06. & 08.06.2024
- Vorkenntnisse und Kondition sind nicht erforderlich

Nichtmitglieder	90€
TSH-Mitglieder	60€

Anmeldung unter 040-33427640 bei Frau Gabriela Rindt

TSH-Sportzentrum
Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!