



2. SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

Einladung zum Selbstverteidigungskurs für jeden Interessierten, vorwiegend für Frauen

- * Selbstverteidigung für Frauen
- * Street self defence für alle
- * Gewaltprävention im täglichen Leben
- * Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins
- * Training neuer und Wiederholung bereits gezeigter Techniken

Wann & wo : SAMSTAG, 08. November 2025 von 10.00 Uhr -13.00 Uhr
Turnhalle Herterichstrasse 141 / Untergeschoß
81476 München Soln

Sonstiges : Bitte 20 Minuten vor Lehrgangsbeginn im Trainingsanzug ohne Schmuck erscheinen
Lehrgangsgebühr 15 € pro Teilnehmer

Dozent : Oliver Stahl 3.Dan , Level IV QiGong Instructor



唐手道