

Selbstverteidigung für Frauen ab 14 Jahre



Beim TC-Bingen

Mitglied der Taekwondo-Union Rheinland-Pfalz



Ab sofort bietet der TC Bingen wieder
Selbstverteidigung für Mädchen und
Frauen an!!!!

In den Übungsstunden werden leicht
erlernbare, wirkungsvolle
Abwehrtechniken gegen Angriffe
erlernt.

Neben der rein technischen
Selbstverteidigung werden auch
Verhaltensweisen und Einsatz der
eigenen Stimme vermittelt, mit denen
man gefährliche Situationen bereits im
Vorfeld entschärfen kann.

Wann: Freitags 20.00 – 21.30h
Wo: Rheinauenhalle Bingen Gaulsheim
Wer: Mädchen und Frauen ab 14 Jahre
Wieviel: 12,00 EUR monatl.

Anmeldung / Fragen:

Horst Sperling
Tel. 06725/3772
Mobil 0178/59 78 743
Fax. 06725/96090
Mail. horst.sperling@online.de

