

BEST: SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN

Ahrensburg (je/pm). Unter dem Titel „Wie Frauen sich wehren können“ bietet BEST, die Beratungsstelle für Frauen und Mädchen in Ahrensburg, an zwei Terminen einen Selbstverteidigungskursus an.



BEST: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen: Neuer Blockkursus im April 2017. Foto: lichtkunst73, pixelio.de

Henrik Stoldt, Trainer beim SC Fudji Ahrensburg, zeigt Frauen und Mädchen ab 14 Jahren unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Fähigkeiten effektive Griffe zur Selbstverteidigung. Ziel ist es, das Selbstbewusstsein zu stärken und durch Erlernen leicht anzuwendender Techniken auf mögliche Gefahren im Alltag vorbereitet zu sein.

BEST: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen - Die Termine

Die Termine des Selbstverteidigungskurses sind: Mittwoch, 12. April 2017, von 20 bis 22 Uhr, und Mittwoch, 19. April 2017, von 20 bis 22 Uhr, in der großen Sporthalle der Grundschule am Schloss Ahrensburg.

Die Teilnahme kostet 25 Euro. Bitte melden Sie sich unter der Telefonnummer 0 41 02 / 82 11 11 an.