

9. NOVEMBER 2024

Land  Frauen

ZUZENHAUSEN

STARK MACHEN!

SELBSTVERTEIDIGUNG PLUS

EINFACH.SELBST.VERTEIDIGEN

9.00 h bis 11.00 h Kids > 5.+6. Klasse 20€ p.P.

11.30 h bis 13.30 h Kids > 7.+8. Klasse 20€ p.P.

14.00 h bis 18.00 h ab 13 Jahren + Erwachsene 60€ p.P.

WO: Häuselgrundhalle Zuzenhausen

**JETZT
ANMELDEN**

TEILNEHMERZAHL
BEGRENZT

**Ein Angebot
der Landfrauen & Head and Nuts**

Kontakt

LANDFRAUEN ZUZENHAUSEN

Nadine Matheis
0173-9030903
matheis.gutruf@gmail.com

Ruth Härter
0178-4883075
ruth.hildebrandtet-online.de

Anmeldeschluss:
04.11.2024



www.headandnuts.com



INHALTE

Aufklärung über mögliche Gefahren und Grundsätze der Selbstverteidigung

Eigene Stärken spielerisch entdecken

Fördern der Gruppendynamik

Erlernen von Techniken der Selbstverteidigung

Angeleitet durch speziell ausgebildete Instruktoren