

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN



KEFB

Duisburg
Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Ziel dieses Workshops ist der selbstbewusste Umgang mit bedrohlichen Situationen im Alltag durch die Vermittlung einfacher Techniken zum effektiven Selbstschutz. Nach leichtem Aufwärmen folgen praktische, aufeinander aufbauende Übungen sowie die theoretische Aufarbeitung der Trainingsinhalte und Alltagssituationen.

Leitung: Sabine Ringleb

Kursort: Katholisches Stadthaus, Gymnastikraum,
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg

Datum: Fr 17.01. – 21.03.2025

Uhrzeit: 17:45 - 19:15 Uhr

Kursgebühr: 73,00 EURO

Infos und Anmeldung: Tel.: 0203/28104-74/-52

www.kefb.info