

Selbstverteidigungskurs



11. bis 12. März 2023

Selbstverteidigungskurs für Einsteiger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren. Hierbei werden in Theorie und Praxis grundlegende Verhaltensweisen und Techniken vermittelt, um sich gegen unbewaffnete Angreifer möglichst unbeschadet und effektiv zur Wehr setzen zu können.

Zeit: 2 Tage, jeweils von 9:30 bis 16:30 Uhr

Ort: i-defense, Zweigertstr. 53, 45130 Essen

Kosten: 90,00 Euro pro Person

Kontakt: Bernd Irmischer, mobil: 0170 7724887,
E-Mail: info@kravmagacombatives.de

Weitere Infos unter www.kravmagacombatives.de

