



SELBSTBEHAUPTUNG

SELBSTVERTEIDIGUNG

FÜR

MÄDCHEN

(10-12 JAHRE)



SONNTAG, 17.02.2019

SAMSTAG, 02.03.2019

SAMSTAG, 16.03.2019

11:00-14:00

Es ist möglich einen Termin zu besuchen zwei oder drei

INFO UND ANMELDUNG: direkt im **FREIZI BORGFELD**,
oder unter **0421/98883406**



IN DEM **SCHNÜPPERKURS**
LERNST DU:



- * **DEINE KRAFT UND STÄRKE BESSER KENNEN**
- * **WAS EINE STARKE KÖRPERHALTUNG IST**
- * **WIE DU GRENZEN SETZEN KANNST**
- * **AUFMERKSAM ZU SEIN**
- * **SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN**
- * **LAUT ZU SEIN**
- * **WIE UND WO DU DIR HILFE HOLEN KANNST**

Freizi Borgfeld, Am Borgfelder Saatland 1, 28357 Bremen