

1.SV-TAG

LEITUNG:CHRISTIAN GRÜNER- ZERT. GEWALTSCHUTZTRAINER

FREITAG, 22.11.2024

SEN5 E.V. MAYEN - BACHSTR.40

SELBSTBEWUSST ABER SICHER!



SELBST BEHAUPTUNG

Selbstbewusster Auftreten um kritische Momente besser zu meistern. Lerne Deine Stärken kennen



SELBST VERTEIDIGUNG

Lerne effektive Techniken um Dich in Notwehrsituationen effektiv zu verteidigen



SICHERES AUFTRETEN

Meistere Alltagssituationen souverän und ohne Sorge.

MAXIMAL 15 PLÄTZE JE GRUPPE

1.SV-TAG

LEITUNG: CHRISTIAN GRÜNER - ZERT. GEWALTSCHUTZTRAINER

FREITAG, 22.11.2024

SEN5 E.V. MAYEN - BACHSTR.40

UNTERRICHTSEINHEITEN:

I: 16.00-17.30H BIS 12 JAHRE

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

II: 17.45-19.00H AB 12 JAHRE

GRUNDLAGEN NOTWEHR/SV-GRUNDTECHNIKEN

III: 19.15-20.30H AB 12 JAHRE

ROLLENÜBUNGEN UND ANWENDUNGSTRAINING

KOSTEN UND ANMELDUNG

VEREINSMITGLIEDER: 15,00€

GÄSTE: 30,00€

INFO UND MELDUNG: CHRISTIAN@SEN5.DE ODER 0173-8197656

MAXIMAL 15 PLÄTZE JE GRUPPE