



TONG-IL MÜLHEIM E.V. **Kampfsport & Fitness**

Neuer Kurs:



Selbstverteidigung für Frauen

In diesem Kurs lernen Frauen jeden Alters, sich zu behaupten, Gefahren zu erkennen, Selbstvertrauen aufzubauen und natürlich sich zu verteidigen.

Wir stärken Ihre körperliche Fitness und zeigen Ihnen, wie sie brenzlige Situationen erkennen und ihnen ausweichen oder sich im Extremfall mit einfachen, aber wirkungsvollen Techniken verteidigen können.

Wann: nach den Sommerferien
freitags 19:30 – 20:30 Uhr
10x: 29.08. - 31.10.2025

Wo: Sportschule des Vereins
MH, Heißener Straße 99
Tel.: 0208-47 89 52

Kosten: € 50,-

Jetzt anmelden! Teilnehmerzahl ist begrenzt!