



# Selbstverteidigung für Frauen

**ab 16 Jahre**

Auf der Basis der koreanischen Kampfsportart Taekwon-Do  
erlernen wir gemeinsam:

- effektive Selbstverteidigung (mit und ohne Waffen)
- wie man richtig hinfällt ohne sich zu verletzen
- wie man Streit vermeiden kann

<b>Wann ?</b>	<b>mittwochs ab 08.01. – 09.04.2014 (14 x)</b>
<b>Uhrzeit:</b>	<b>18.30 – 20.00 Uhr</b>
<b>Ort:</b>	<b>Turnhalle Guntherstraße</b>
<b>Gebühr:</b>	<b>21,00 € – für Mitglieder 77,00 € - für Nichtmitglieder</b>
<b>Leitung:</b>	<b>Marco Bick</b>

## Was braucht Ihr?

Vor allen Dingen gute Laune, aber auch normale Sportbekleidung (für den Anfang), Hallenschuhe und etwas zu Trinken.

Schaut einfach mal vorbei und macht mit, es wird euch bestimmt Spaß machen!