M.S.D.O. BAYERN

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung für Frauen Lehrgang am 22.02.26

AUSRÜSTUNG:
Robuste, nicht zu teure Kleidung, Wechselkleidung, Hallenschuhe, Waschzeug (Duschen sind vorhanden)

14:00 Uhr – 17:00 Uhr

Lehrgangsgebühr 50,– €

Lehrgangsleitung:

Karl Jesberger
Gewaltpräventionstrainer, Personenschützer
IHK, Selbstverteidigungstrainer

Lehrgangsort:
Fitnessstudio Atlantis
Widmannweg 2, 86971 Peiting

M.S.D. erfordert keinen großen Kraftaufwand und ist daher für Frauen sehr gut geeignet.
Die Verteidigungstechniken sind einfach zu erlernen. Zuschauer sind nicht zugelassen. Sportliche Voraussetzung nicht erforderlich.
Teilnehmerin sollte das vierzehnte (14) Lebensjahr vollendet haben und mit Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten

Der Veranstalter lehnt jegliche Haftung ab