



SV Fühlungen-Chorweiler



NEU-NEU-NEU

Selbstverteidigung für Frauen

Ab 14 Jahren

Du möchtest als Frau selbstbewusster auftreten und heikle Situationen vermeiden?

Im Sen Do findest Du eine Form der Selbstverteidigung, die es Dir ermöglicht, Grenzen zu finden und zu setzen.

Klar und deutlich „Nein!“ zu rufen.

Hier lernst Du:

- Deine Körpersprache und Deine Stimme effizient einzusetzen
- Effektive Selbstverteidigungs-Techniken für eskalierende Situationen
- Einschränkende Bewegungsabläufe zu überwinden, um die natürliche Mechanik Deines Körpers zu reaktivieren.

Mach mit - Trainiere in einer gemeinschaftlichen und familiären Atmosphäre! Ausgeglichenheit, Entspannung und Körperbeherrschung sind positive Ergebnisse des Trainings.

Das Wichtigste ist aber: Selbstverteidigung macht einfach Spaß!



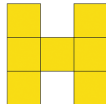
Wo: Vereinsheim, Am Kutzpfädchen 3a, 50765 Köln

Mitgliedsbeitrag 46,00€ pro Quartal

Was benötige ich für meinen ersten Unterricht?
Jogginghose, Turnschuhe und T-Shirt

Ansprechpartner: Andreas Kunter und Burak Sen
Infos unter 0171 - 7593833 oder 0176 - 34389413

Ab dem 06.09.2022
Dienstags 19-20 Uhr



Einbauküchen
Heiliger GmbH

BAU- UND
MÖBELSCHREINEREI
THOMAS LEMM





HUESCH & PARTNER
LOGISTIKBERATER




Raiffeisenbank
Frechen-Hürth eG



Gartentraum
Planung und Design Ihres Gartenparadieses

Beratung
Planung
Bauleitung

www.aletta-mortsiefer.de



d|h

deutsch + heck gbr

stück putz trockenbau

Trockenbau · Brandschutz · Akustik · Bauelemente



BAUSTOFF
+ METALL

Trockenbau-Fachhandel mit System

B+M Baustoff + Metall Handels-GmbH
Peschter Weg 5a · 50767 Köln · T.0221 - 79 30 80