



SCHÜTZ DICH RICHTIG!®

Kompaktkurse Selbstverteidigung und Deeskalation

jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr

Weitere Termine unter: www.Karate-Bonn-Beuel.de

Kursgebühr: **Deeskalationstraining** 40,- €, **Selbstverteidigung** 55,- €
„Bring eine/n Freund/in mit“ -Bonus. Bei gemeinsamer Anmeldung
erhaltet ihr jeweils einen **Rabatt** i.H.v. **5,- €**

Inhalte: **Deeskalation:** Grundlagen der Selbstbehauptung, Vermeidung
und erste Abwehr. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Selbstverteidigung: Vermeidung von Konflikten, erste Abwehr,
Grundlagen der Selbstverteidigung. Keine Vorkenntnisse
erforderlich.

Verpflegung: Kostenlose Snacks und Getränke (solange der Vorrat reicht).

Anmeldung: Auf Grund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um vorherige
Anmeldung per Email bis spätestens 6 Tage vor Kursbeginn.

Anmeldung: Karate-Bonn-Beuel@gmx.de