

Was heißt  
hier „Alte“?



## **Selbstverteidigung für Senioren**



**Dieses Seminar ist speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten.**

Der Kurs vermittelt theoretisches Wissen und psychologische Aspekte in einer Selbstverteidigungssituation.

Im praktischen Teil werden verschiedene einfache Verhaltensmuster und Techniken eingeübt.

Es wird mit verschiedenen Selbstverteidigungsgegenständen und Gegenständen des täglichen Gebrauchs geübt.

Leiter des Seminars: **Marc Richards**

**Anmeldung** 05754/4589888.

Der Kurs ist auf maximal 10 Teilnehmer begrenzt.  
Kursbeginn 27.03.2019 ( Dauer 6 Termine )

**Mittwoch von 10.00 – 11.00 Uhr**

**Im TSV Treff in Exten,  
Schaumburger Straße 6**

**Vereinsmitglieder kostenfrei**

**Nicht Vereinsmitglieder 20 Euro**



