



***Ich bin
kein
Opfer!***

**Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung**



**NEUER KURS startet am
26.02.2020 um 18.00 Uhr
Sporthalle Hermannschule**

**In 15 Unterrichtseinheiten von je 1,5 Stunden werden die Schwerpunkte
Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung
behandelt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig zu reagieren
und sich wirkungsvoll zu verteidigen.**

Kursleiter, Infos und Anmeldung:

Oswin Kurzhagen

langjährige Trainer im Bereich
Kampfsport, Gewaltprävention und
Selbstverteidigung

**Tel.: 0176-70533272 oder im
Sportbüro: 05151-68230**





***Ich bin
kein
Opfer!***

**Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung**



**NEUER KURS startet am
26.02.2020 um 18.00 Uhr
Sporthalle Hermannschule**

In 15 Unterrichtseinheiten von je 1,5 Stunden
werden die Schwerpunkte
Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung
behandelt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig zu
reagieren und sich wirkungsvoll zu verteidigen.

Kursleiter, Infos und
Anmeldung:

Oswin Kurzhagen

langjährige Trainer im Bereich
Kampfsport, Gewaltprävention und
Selbstverteidigung

Tel.: 0176-70533272 oder im
Sportbüro: 05151-68230

*Du bist stark!
Zeig es!*



***Ich bin
kein
Opfer!***

**Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung**



**NEUER KURS startet am
26.02.2020 um 18.00 Uhr
Sporthalle Hermannschule**

In 15 Unterrichtseinheiten von je 1,5 Stunden
werden die Schwerpunkte
Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung
behandelt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig zu
reagieren und sich wirkungsvoll zu verteidigen.

Kursleiter, Infos und
Anmeldung:

Oswin Kurzhagen

langjährige Trainer im Bereich
Kampfsport, Gewaltprävention und
Selbstverteidigung

Tel.: 0176-70533272 oder im
Sportbüro: 05151-68230

*Du bist stark!
Zeig es!*



***Ich bin
kein
Opfer!***

**Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung**



**NEUER KURS startet am
26.02.2020 um 18.00 Uhr
Sporthalle Hermannschule**

In 15 Unterrichtseinheiten von je 1,5 Stunden
werden die Schwerpunkte
Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung
behandelt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig zu
reagieren und sich wirkungsvoll zu verteidigen.

Kursleiter, Infos und
Anmeldung:

Oswin Kurzhagen

langjährige Trainer im Bereich
Kampfsport, Gewaltprävention und
Selbstverteidigung

Tel.: 0176-70533272 oder im
Sportbüro: 05151-68230

*Du bist stark!
Zeig es!*



***Ich bin
kein
Opfer!***

**Selbstbehauptung
und Selbstverteidigung**



**NEUER KURS startet am
26.02.2020 um 18.00 Uhr
Sporthalle Hermannschule**

In 15 Unterrichtseinheiten von je 1,5 Stunden
werden die Schwerpunkte
Selbstdarstellung - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung
behandelt mit dem Ziel, in Konfliktsituationen richtig zu
reagieren und sich wirkungsvoll zu verteidigen.

Kursleiter, Infos und
Anmeldung:

Oswin Kurzhagen

langjährige Trainer im Bereich
Kampfsport, Gewaltprävention und
Selbstverteidigung

Tel.: 0176-70533272 oder im
Sportbüro: 05151-68230

*Du bist stark!
Zeig es!*



Neue Kurse im April 2016

**Verteidigung
Frauen**

**Ich bin
kein
Opfer!**



**03.04.2016
10.00 Uhr
Hermannschule**



Zumba ® Gold ist eine Reihe von Fitnessprogrammen, die speziell konzipiert wurden, **um älteren Erwachsenen, Anfängern** oder anderen Teilnehmern, die Abwechslung in Ihrem Training suchen, die aufregenden lateinamerikanischen und internationalen Tanzrhythmen näherzubringen, die im Rahmen des originalen ZUMBA Programms entwickelt wurden

**Start: 14.04.2016
um 10.00 Uhr
Fitnessraum im TC Heim**



**für K
zw. 8 und**

**Start: 13.
um 17.
Rattenfänger
Spiegel**

Weitere Infos folgen in Kürze!