



Verein(t)
aus Leidenschaft!

Jetzt **NEU:**

Selbstverteidigungs- training für Frauen

**Selbstsicherer werden und Vertrauen in die eigene
Stärke gewinnen – für mehr Selbstvertrauen!**

Wann?

5 Dienstag-Termine: 25. Februar, 4. März, 18. März,
25. März, 1. April, jeweils 20.00 – 21.00 Uhr

Wo?

Turnhalle Rendel, Heinrich-Steih-Straße 1, 61184 Karben

Wer?

Für jede Frau ab 16 geeignet – unabhängig
von Vorkenntnissen oder
Fitnesslevel!

Jetzt anmelden! (ab 16 Jahre)

E-Mail: selbstverteidigung@tv-rendel.de, Telefon: 0177 6424610
Kosten: 30,00 € für Vereinsmitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder



Verein(t)
aus Leidenschaft!

Warum du am Frauen-Selbstverteidigungstraining des TV Rendel teilnehmen solltest:

Selbstbewusstsein stärken!

Du gewinnst an innerer Stärke und kannst selbstsicher und entspannt in den Alltag gehen und in Stresssituationen handlungsfähig bleiben.

Die eigenen Grenzen erkennen und wahren!

Lerne, wie du frühzeitig deine persönlichen Grenzen klar machst und dich in schwierigen Situationen behauptest.

Effektiv verteidigen!

Mit einfachen, aber wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken kannst du dich im Notfall wirkungsvoll schützen. Wir zeigen dir verschiedene Techniken und Strategien, um in Gefahrensituationen mehrere Optionen zu haben und schnell und effektiv zu handeln.

Jetzt anmelden! (ab 16 Jahre)

E-Mail: selbstverteidigung@tv-rendel.de, Telefon: 0177 6424610
Kosten: 30,00 € für Vereinsmitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder