



Selbstverteidigungskurs für Damen

Inhalte: Grenzen erkennen und aufzeigen
Rechtzeitiges Erkennen heikler Situationen
Wirkungsvolle Abwehrtechniken
Stärkung des Selbstbildes

Wann: 6 Abende vom 13.02.2026 bis 20.03.2026 jeweils freitags

Uhrzeit: 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr

Kosten: 50,00 € pro Teilnehmer

Wo: JKG Norden, Gartenstraße 1, 26506 Norden

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Vereinsmitgliedschaft nicht erforderlich.

Mitzubringen ist bequeme Sportbekleidung und etwas zu Trinken.

Verbindliche Anmeldung bitte an
Herrn Jörn Dockhorn
unter dockhorn@judo-kg-norden.de / 0163-8011086
oder Frau Sandra Soerjanta unter 01520-3251560