



Ab dem 21. Aug 2020

Selbstbehauptung- und
Verteidigung für junge Frauen

Wir trainieren kostenfrei mit Euch:

- wie viel Kraft Ihr habt!
- was Eure Körperhaltung signalisiert!
- wie laut Eure Stimme sein kann für ein klares „Nein!“

Anmeldung per
Mail oder hier
einfach scannen!



Freitags zwischen
16:30 bis 18:00
(10 Termine)

Wichtige Themen:
Körpersprache
Bauchgefühl
Schlagen und Treten

Für 14. bis 16. Jährige

KGS Paulusschule
Hohe Str. 11
53119 Bonn

21., 28. August
4., 11., 18. September
2., 9., 30 Oktober
6., 13. November

Eure Trainerinnen

Annika Schwab
(4. Dan Taekwondo)

Sophia Zavelberg

B - Lizenz Selbstbehauptung und
- Verteidigung für Frauen und
Mädchen und Frauen LSB/DOSB

starke-frauen@web.de