



GESUNDES  
STRONSDORF |



## Selbstverteidigungskurs für Frauen

Die Dipl. Gewaltpräventions und Selbstverteidigungs Trainer

Christian Bittmann & Philipp Bergermayer haben gemeinsam über 35 Jahre  
Kampfsporterfahrung.

Es werden Techniken aus Karate, Taekwondo, Krav Maga, Jiu Jitsu, Aikidō  
gelernt und geübt.

**Kursinhalt: Gewaltprävention, Selbstverteidigungstechniken,  
Hebeltechniken, Schläge**

**Kursstart:** Freitag 08. November 2024, 18.00 Uhr  
(Termine 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12.)

**Kursdauer:** 5 Einheiten, jeweils 2 Stunden

**Wo:** Turnsaal Volksschule Oberschoderlee

**Kosten:** 10er Block € 100,--

Anmeldung bitte bis **31. Oktober 2024**  
auf dem Gemeindeamt Stronsdorf 02526/7309.

**Gesunde Gemeinde Stronsdorf**