

Selbstbehauptung & Selbstverteidigung im Alltag

In diesem Workshop werden folgende Themen vermittelt:

Gefahrensituationen erkennen
Verhalten in Gefahrensituationen
Lösungen bei Körperlichen Angriffen
bei der Beachtung des Selbstschutzes
Selbstverteidigung bei minimalem
Kraftaufwand für Jedermann,
auch für Personen mit Einschränkung.

NEU



Bilder: © LSB NRW / Mark Hermenau

Kurs-Nr. 261039
Sonntag, Sa. 21.02. / 28.02. / 07.03. / 14.03.26
10.00 Uhr – 12.00 Uhr
TN Gebühr 4 X 2 Std. - 80,00 €
TH Berghauser Str. 45
42349 Wuppertal
Kursleitung: Gerd Horn / Monika Zillmann

Anmeldung und weitere Informationen:

Sport- und Gesundheitszentrum des
Stadtssportbundes Wuppertal e.V.

Bundesallee 247, 42103 Wuppertal,

Tel. 0202 - 456056

Stadtssportbund-wuppertal.de

www.sportangebote-wuppertal.de



**Stadtssportbund
Wuppertal e.V.**