



# SCHÜTZ DICH RICHTIG!®

## Kompaktkurse Selbstverteidigung und Deeskalation

**jeweils von 10:00 – 16:00 Uhr**

Alle Termine hier:

[www.Karate-Bonn-Beuel.de/Training/Selbstverteidigung](http://www.Karate-Bonn-Beuel.de/Training/Selbstverteidigung)

**Kursgebühr:** 55,- €

„Bring eine/n Freund/in mit“ -Bonus. Bei gemeinsamer Anmeldung erhaltet ihr jeweils einen **Rabatt** i.H.v. **5,- €**

**Inhalte:**

**SB:** Grundlagen der Selbstbehauptung, Vermeidung und erste Abwehr. Für den Selbstbehauptungskurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**SV:** Vermeidung von Konflikten, erste Abwehr, Grundlagen der Selbstverteidigung. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Selbstbehauptungskurs wird jedoch vorab empfohlen.

**Verpflegung:** Kostenlose Snacks und Getränke (solange der Vorrat reicht).

**Anmeldung:**



oder [www.Schuetz-Dich-Richtig.de](http://www.Schuetz-Dich-Richtig.de)

Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Vorherige Anmeldung erforderlich.**