



# Selbstverteidigung für Frauen und Männer jeden Alters!

Wann? jeden Montag von 19 Uhr - 20 Uhr (außer in den Ferien)

Wo? Schulsporthalle Essenbach (neben Eskara Halle)

Kontakt: Christopher Liebernickel ( [bepp@gmx.de](mailto:bepp@gmx.de) od. 08702/3333 )

Wir trainieren realistische, Prinzip basierende Selbstverteidigung. Daher sind alle Verteidigungstechniken einfach gehalten und in extremen, emotionalen Situationen eines Angriffes auch anwendbar.

Jeder trainiert nach seinen Möglichkeiten. Keiner muss sich bei uns etwas beweisen oder sportlich „vorbelastet“ sein. Bei regelmäßigm Training werdet ihr eure Fitness, Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen deutlich verbessern.

Wir sind eine kleine Gruppe und heißen Jeden ab 18 Jahren herzlich willkommen!

Haben wir dein Interesse geweckt?

Probetraining ist jederzeit möglich!

Trau dich, wir freuen uns auf dich!

