

# Selbstverteidigung durch stetiges Training

Gefahren erkennen    Gefahren vermeiden  
Gefahren bewältigen

**Wehre  
dich,  
aber  
richtig!**

Ab 26. Sep. 2020

- Notwehr / Nothilfe
- Grundtechniken der Selbstverteidigung
- Rollenspiele
- Situationstraining

**Wann:** jeden Samstag  
**Kinder 8-14j:** 10:00 - 11:00 Uhr  
**Erwachsene ab 14J:** 11:00 - 12:00 Uhr  
**Ort:** 56329 St.Goar / Rheinfelshalle

Das Training ist im Mitgliedbeitrag enthalten.