

WII – Kurs

Selbstverteidigung

Inhalte:

- **Schritte zur Selbstverteidigung**
 - **Problemlösestrategien und Deeskalation**
- **Förderung von Koordination und Reaktion**
- **Förderung des Körpergefühls**



Der Kurs wird auch in der Kampfsportschule in der Berliner Allee 37D in Altlandsberg innerhalb der normalen Kurszeiten durchgeführt