

# Wehr Dich !

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Alle !

(für Frauen und Männer ab 16 Jahre)

Wann: 05.05.2012 / 06.05.2012

Uhrzeit: 10 – 14 Uhr

Kosten: 40 Euro

Trainer: Franz Mertens

Wo: Fitnessstudio Well.come

Südwestpark 58, 90449 Nürnberg,

Tel.: 0911 / 2179800

**Anmeldung notwendig!**

**Wir zählen auf Dich!**

**Inhalt:**

Selbstbehauptungsübungen

Prävention

Selbstverteidigungstechniken

Szenariotraining

