



**TU
WAS!**

I. Selbstverteidigungs-Tag
in Riedenburg

TU WAS!

I. Selbstverteidigungs-Tag in Riedenburg

Tips und Tricks

Selbstbehauptung/Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen

KOSTENLOS

Samstag, 19. März 2011

von 14:30 - 17:00 Uhr

Kursleiter

Sensei Oliver Riess Karate (4. Dan), Kobudo (1. Kyu)

Schirmherr

2. Bürgermeister u. Jugendbeauftragter der
Stadt Riedenburg Siegfried Lösch

Selbstverteidigung für Frauen - Sie lernen bei uns:

Verhalten in Konfliktsituationen Körpersprache deuten
Zweikampftechniken zur Verteidigung Stärkung von
Selbstbewusstsein und Durchsetzungsvermögen Ent-
wicklung und Schulung von Körperbeherrschung Koordi-
nation / Motorik; Umgang mit Frustration und Aggression
Meditation und Fitness

Veranstaltungsort:

Hauptschulturnhalle, Schulstr. 35, 93339 Riedenburg

Infos bei

Oliver Riess · Tel: 0171-9991014

kontakt@oliver-riess.de · www.karateschule-riess.de

Siegfried Lösch · Tel: 0170-2131797 · siegfried.loesch.jun@web.de