



Der Bürgerverein Osthelden e.V. lädt ein zum Seminar

## Selbstverteidigung für Frauen

Am Sonntag, 20. Oktober 2019, von 14-18 Uhr  
im Vereins- und Bürgertreff in Osthelden.

Der Kurs richtet sich an Frauen und Mädchen ab 12 Jahren,  
zum Erlernen von Selbstverteidigungs- und  
Deeskalationstechniken.

Die Kursgebühr beträgt 20 €, welche vor Ort zu entrichten ist.

Die Teilnehmerzahl ist auf 14 Personen begrenzt, deshalb  
bitten wir um Anmeldung bis zum 18.10.2019 bei

Stefanie Heider, Tel. 02732-74552

Lisa Skodek, Tel. 0171-9093224

Bitte kommt in lockerer bis sportlicher Kleidung.