



Selbstverteidigungskurs für jugendliche Frauen von 12-17 Jahren

- Wer:** Taekwon-Do-Schule R. Fixle, 9. DAN
- Wo:** Taekwond-Do-Schule Ichenhausen
Rudolf-Diesel-Str. 14 89335 Ichenhausen
- Was:** Taekwon-Do-Gymnastik, Kick- und Boxtechniken, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken für Frauen, Griffe und Befreiungstechniken, Förderung selbstbewussten & gewaltpräventiven Verhaltens.

Wann: Freitag, den 07.08.2026 von 19:00 bis 20:30 Uhr

Kosten: 35 €

Anmeldung:  an: reinhold.fixle@t-online.de
 oder  an: [0174/7527174](tel:01747527174)



Anmeldeschluss: Montag, der 03.08.2026

Komme bitte in **bequemer Sportkleidung**.



www.taekwondo-ichenhausen.de

Selbstvertrauen – Gewaltprävention – Disziplin – Kondition – Koordination
Selbstschutz – Durchhaltevermögen – Willensstärke – Persönlichkeitsbildung