

Kostenfreie Selbstverteidigungskurse online via Zoom

Gerade jetzt ist es enorm wichtig, unsere Gesundheit und unser Immunsystem mit Spaß und Bewegung zu stärken. Und noch besser ist es, wenn dabei die persönliche Sicherheit durch die Grundkenntnisse der Selbstverteidigung gesteigert wird.

Die WingTsun-Akademie Lübeck, Wahmstr. 43/45, bietet in Kooperation mit dem Verein Mit Sicherheit gegen Gewalt e. V. kostenfreie Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Kinder und Erwachsene online via Zoom an.

Am Donnerstag, den 21. und 28. Januar, laufen jeweils ab 15 Uhr (5-8 Jahre), ab 16 Uhr (9-14 Jahre) und ab 17 Uhr (Erwachsene) die ersten Einheiten.



In diesen Kursen werden die wichtigsten Grundlagen der Selbstverteidigung trainiert. Dazu kommen einfache Kräftigungs- und Dehnungsübungen, um die Gesundheit und Fitness zu erhalten und zu steigern.



Einfach unter Tel. 0451-7063423 oder im Internet unter www.wingtsun-luebeck.de anmelden, die Zugangsdaten erhalten und mit viel Spaß gesund bewegen.

WingTsun-Akademie Schirdewahn
Die Spezialisten für Selbstverteidigung