

## WingTsun - Selbstverteidigung für Frauen

Ratekau/ Bad Schwartau

Sehr viele Frauen haben in den letzten Jahren bereits erfolgreich an den Selbstverteidigungskursen „WingTsun – Blitz Defence“ mit Wingtsun Trainer Christian Bigge teilgenommen.

Aufgrund der beständig hohen Nachfrage findet am **Samstag, den 22. Februar 2020**, für alle Frauen ab 16 Jahren, endlich ein neuer Selbstverteidigungskurs statt.

Von **10.00 bis 15.00 Uhr** werden im **Familienzentrum in Ratekau** die wichtigsten Techniken für eine wirksame Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainiert.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung/ Schuhe und Getränke/Snacks für den Eigenbedarf. Anlässlich des Starts in ein neues Jahrzehnt wird der Kurs kostenlos angeboten.

Eine Anmeldung ist wegen begrenzter Plätze notwendig und ab sofort möglich bei den beiden Organisatorinnen, der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Bad Schwartau, Tanja Gorodiski [tanja.gorodiski@bad-schwartau.de](mailto:tanja.gorodiski@bad-schwartau.de) 0451 – 2000-2150 (AB) und der Gleichstellungsbeauftragten der Gemeinde Ratekau, Sonja Sesko [ssesko@ratekau.de](mailto:ssesko@ratekau.de) 04504-803820 (AB), ebenso erhalten Sie auf Wunsch gern weitere Informationen.