

23.01.2026

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS

GRENZEN ZIEHEN!

GRENZEN BEWACHEN!

GRENZEN VERTEIDIGEN!

**FÜR MÄDCHEN
VON 12 BIS 15 JAHRE**



**12,00€
PRO
PERSON**

16.30-

19.30 UHR

JUZ

HOMBERG (EFZE)

**WAS, WENN DU
GENAU WÜSSTEST,
WAS ZU TUN IST?**

WingTsun 

Hier bekommst du Möglichkeiten gezeigt, wie du dich auf verbaler und körperlicher Ebene verteidigen kannst. Im realitätsnahen Training erfährst du, was in dir steckt und was du in solchen Situationen machen kannst.

WEITERE INFOS UND ANMELDUNG:



**IN KOOPERATION MIT DER
EWTO-AKADEMIE FRITZLAR**



Jugendförderung
Franziska Jäger
franziska.jaeger@schwalm-eder-kreis.de



Jugendarbeit Homberg (Efze)
Sarah Wiederhold
sarah.wiederhold@homberg-efze.de