

A2611564 Krav Maga für Frauen ab 65 Jahren – Selbstsicher & stark

Beginn	Samstag, 09.05.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
Kursgebühr	34,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Lara Kloke
Kursort	, Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Ein Workshop, speziell zugeschnitten auf die Bedürfnisse von Frauen ab 65 Jahren. Ziel sind die Stärkung von Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und Handlungsfähigkeit. Es werden leicht erlernbare Techniken zur Selbstverteidigung vermittelt – praxisnah und traumasensibel.

Das Training steigert Selbstbewusstsein, Körperkontrolle, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Für Frauen ab 65 Jahren.

Die Trainerin wird von zwei Begleithunden begleitet, die zwar nicht am Kursgeschehen teilnehmen, aber anwesend sind. Bitte beachten Sie dies bei Ihrer Buchung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.05.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9