

PIGER

GRATIS

SELVFORSVAR



**Vil du føle dig stærkere,
mere sikker og klar til
at forsvare dig selv
eller andre?**

**Hver onsdag kl. 16.00-17.30
fra d. 14/1 til d. 4/3
hos Hobro Kampsport**



- **Effektive selvforsvarsteknikker**
- **Lær at blive stærkere**
- **En styrket balance**
- **Den mentale del af selvforsvar**
- **Et trygt miljø med plads til grin**
- **Ingen krav om erfaring eller styrke**

**SE MERE INFORMATION OG TILMELD DIG PÅ
MARIAGERFJORDUNGDOMSSKOLE.DK**