

GIRLS UNITED!

you can fight!

- ★ TAKTISCHE SELBSTVERTEIDIGUNG VON FRAUEN FÜR FRAUEN
- ★ KEINE VORAUSSETZUNGEN! FITNESSLEVEL, GEWICHT UND ALTER (AB 18J.) SPIELEN KEINE ROLLE
- ★ WIR ZEIGEN EUCH DIE WICHTIGSTEN UND EFFEKTIVSTEN ABWEHR- UND ANGRIFFSFERTIGKEITEN DIE IHR IM ERNSTFALL BENÖTIGT
- ★ DAS TRAINING GIBT EUCH **SCHUTZ, SELBSTVERTRAUEN** UND EIN **SICHERES KÖRPERGEFÜHL**

UNITED WE STAND!



GIRLSUNITED@IFC-ROSTOCK.DE

