

# VON FRAU ZU FRAU SELBSTVERTEIDIGUNGS- KURS FÜR FRAUEN

mit

Ulrike Maaß  
6. Dan

ehem. Ausbilderin Selbstverteidigung im DKV

Thema: Ganzkörperschutz

Am 04. März 2023 von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Sporthalle der Nicolaischule Verden  
(Anfahrt über die Straße „Hohe Leuchte“)

Anmeldung erfolgt ausschließlich telefonisch oder per Mail an  
Ulrike Maaß

Tel.: 04231 982801 Mail: [info@kurse-nach-maass.de](mailto:info@kurse-nach-maass.de)

Teilnahmegebühr: 35€ pro Person  
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 Teilnehmerinnen begrenzt !

Das Training dient dazu, Selbstverteidigungstechniken die man  
vorher an einem Partner trainiert hat, mit einem Ganzkörperschutz in  
Bewegung auszuprobieren.