



**Der SC Rot-Weiß Altenstadt e.V. ergänzt sein
Angebot
mit der Abteilung „Kampfsport und Fitness“**

Selbstverteidigungskurs Samstags ab 13 Uhr:

Für Jugendliche (13-17) 6 Einheiten a' 90 Minuten

Preis: 30€ Mitglieder / Nicht-Mitglieder 50€

Für Erwachsene (ab 18): 6 Einheiten a' 90 Minuten

Preis: 40€ Mitglieder / Nicht-Mitglieder 60€



Der Selbstverteidigungskurs Samstags ab 13 Uhr vermittelt praxisnahe Techniken zur Gefahrenvermeidung, Deeskalation und effektiven Selbstbehauptung in Alltagssituationen. Er richtet sich insbesondere an Menschen mit einem erhöhten Sicherheitsbedürfnis und stärkt sowohl das persönliche Sicherheitsgefühl als auch das selbstbewusste Auftreten.

Da die Plätze begrenzt sind, ist für den Kurs eine verbindliche Anmeldung nötig. Starten mit fixen Termin können wir ab 8 Personen.

Kontakt: Wolfgang Knorn (Abteilungsleitung) 0179-5942141

Klaus Hemmer (Kampfsport-Trainer) 01515-9863835

per E-Mail

info@sc-rotweiss.de