



Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

**für Mutter & Tochter, Großmutter & Enkelin,
Patentante & -tochter (Kosten: 90 Euro pro Paar)**
Kursleitung: Jörg Triemer, Selbstverteidigungslehrer
7. November 2026, 13:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldung: 0228 9541-123
anmeldung@ebz-rheinland.de
www.ebz-rheinland.de

