



**Seminar aus der Reihe:  
X-DEFENSE / SELFDEFENSE**

**Self Defense for the Street / Weapons II**

**Inhalt:**

- I. Stick Fighting**
- II. Umgang mit ernsthaften Kampfsituationen**



**Verbanne die Wörter:  
~~Probleme, versuchen & sollen~~  
aus Deinem Wortschatz.**

**Ersetze Sie durch  
HERAUSFORDERUNG,  
MACHEN & WOLLEN!**



**Samstag, 09.11.2013, 11.00h – 14.00h  
Zweigertstr. 53, 45130 Essen  
Lehrgang für Erwachsene und Jugendliche**

