

# Fit für SELBSTVERTEIDIGUNG

Bewegt ÄLTER werden in NRW!



Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,  
Jugend, Kultur und Sport  
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESSPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



**JETZT NEUE  
KURSANGEBOTE**



**Fit für**

Bewegt **ÄLTER** werden in **NRW!**

# SELBSTVERTEIDIGUNG

Gymnastik und Konditionstraining zur Verbesserung der Fitness kombiniert mit einfachen Kampfsporttechniken aus Boxen,

Kick-Boxen und Taekwon-Do für Erwachsene

**unter fachkundiger Anleitung  
erfahrener Trainer**

Kursdauer: 3 Monate mit  
Verlängerungsmöglichkeit,  
Trainingseinheiten ein Mal wöchentlich  
**Reine Frauenkurse auf Anfrage**

je Kurs

**60.-** €  
**pauschal**

Der Verein in Ihrer Nähe:

im Rahmen des Projektes  
„Bewegt ÄLTER werden in NRW!“  
des Landessportbundes  
Nordrhein-Westfalen

in Zusammenarbeit  
mit dem NWTV

