

Fit für

Bewegt **ÄLTER** werden in **NRW!**

# SELBSTVERTEIDIGUNG



# Fit für SELBSTVERTEIDIGUNG

Bewegt **ÄLTER** werden in **NRW!**

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

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



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



in Zusammenarbeit  
mit dem NWTV



Der Verein in Ihrer Nähe:

[www.nwtv.de](http://www.nwtv.de)

Hotline 0173 – 725 38 76