

# Selbstverteidigung & Selbstbehauptung



für Erwachsene & Jugendliche  
ab 16 Jahren



Wann: Jeden Dienstag  
19:30 Uhr

Wo: Gymnastikhalle  
des Wüllenweber  
Gymnasium



Kontakt:

Olaf Nierstenhöfer: 0170 77 37 66 6

Marvin Kamp: 0160 96 21 21 11

[www.karate-dojo-bergneustadt.de](http://www.karate-dojo-bergneustadt.de)