



# First Self Defence

Schnell, direkt, effektiv und leicht erlernbar

Sie suchen ein passendes Event für eines Ihrer nächsten Fortbildungsseminare oder möchten mehr zu den Themen Körpersprache, Gesundheitssport im Unternehmen, Selbstbehauptung oder Selbstverteidigung erfahren?

Wir haben passende Pakete für Ihren Bedarf.

Das etwas andere Seminar für den betrieblichen Gesundheitssport mit viel Action und jeder Menge Spaß

**80 € pro Person**  
für 3 Stunden Seminar

Anmeldung und weitere Infos unter:  
[bogi.selbstverteidigung@gmail.com](mailto:bogi.selbstverteidigung@gmail.com)



## Kursdetails:

- Für Wen: Für Ihre MitarbeiterInnen
- Wo: Bei Ihnen im Unternehmen
- Wann: Termin nach Absprache
- Dauer: ca. 3 Stunden pro Gruppe
- Max. Gruppenstärke: 20 Personen
- Anzahl der Trainer: min. 2 Trainer pro Gruppe

Mit Zertifikat für jeden TeilnehmerIn

