

# »Wehr DICH, aber richtig!«

## Selbstverteidigungskurs für Frauen



**Ort:** Kulturhaus Aufenau

**Termine:** vom 18.02.2026 bis 25.03.2026  
6 x mittwochs von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Fitness:** keine sportlichen Voraussetzungen

**Kursgebühr:** 30,- € (Mitglieder); 60,- € (Nicht-Mitglieder)

**Anmeldung:** Email: [info@asvaufenau.de](mailto:info@asvaufenau.de)  
Tel. 06053-70140

