

# Notwehr- und Selbstbehauptungslehrgang für Frauen ab 14 Jahre in Bockhorn

Uwe Plois richtet einen Notwehr- und  
Selbstbehauptungslehrgang in Bockhorn aus.

**Wann:** Samstag, 14. April von 9.00 bis 13.00 Uhr

**Wo:** Grundschulsporthalle in Bockhorn an der  
Schulstraße ( beim Parkplatz der Oberschule Bockhorn )

**Hinweis:** Teilnahme in bequemer Freizeitkleidung  
oder Jogginganzug mit Turnschuhen



## Ansprechpartner:

Uwe Plois  
Ausgebildeter Fach-  
Übungsleiter im Jiu-Jitsu  
(Selbstverteidigung)

Tel.: **04451 82685**

Mail:  
**[uwe.plois@ewetel.net](mailto:uwe.plois@ewetel.net)**

Kosten: **25,-€ pro Person**