

# **SJÄLVFÖRSVAR FÖR VUXNA**

**Balans; fysisk och mental**

**Rätt andnings teknik**

**Smidighet – Motion**

**Styrka - glädje**

**Koordination**

**Koncentration**

**Självdisciplin**

**Självförtroende**



**Anpassad träning efter  
egna förutsättningar**

**START: onsdag den 4:e oktober kl. 18:00**

**TALLGÅRDEN**

Har du ett hårt jobb, ett monotont arbete? Behöver bättra på självförtroende, din mentala och fysiska kondition?

**Självförsvar ger dig allmän trygghet!**

*Mental & fysisk*  
**DYNAMISK**  
*träningssystem*

**Guillermo/Charlotte 073 71 52 198 guille@live.se**