



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Am 16.11.2019

Grundkurs von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr

59,00 €

Weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten inklusive!

Aufbaukurs von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr

39,00 €

Grund- und Aufbaukurs zusammen: 89,00 €

(inklusive weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten)

in der *WingTsun*-Akademie Heilbronn

Lise-Meitner-Str. 25, 74074 Heilbronn,
gegenüber der 1. OBI-Einfahrt.

Dozentin: Katharina Höfer

WingTsun Trainer 2, Fachtrainerin für Frauen *BlitzDefence*

Anmeldung über info@wt-franken.de oder ☎ 07131-94 14 30

Worum geht es?

- ein starkes und selbstbewusstes Auftreten;
 - Einsatz von Stimme und Körpersprache;
- frühzeitiges Erkennen von Gefahrensituationen
 - kluges Handeln in bedrohlichen Situationen;
- wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken für den Ernstfall.



Ein Selbstverteidigungskurs über das, was für Frauen wichtig ist!

Dieser Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs ist für alle Frauen, die wissen wollen:

- Wie sieht Gewalt gegen Frauen in der Realität aus?
- Wer sind die Täter?
- Wie kann ich mich so verhalten, dass ich als Opfer gar nicht erst ausgesucht werde?
- Wie erkenne ich frühzeitig gefährliche Situationen?
- Wie kann ich mich wehren, wenn ich doch angegriffen werde?
- Alltagsgegenstände zur Verteidigung einsetzen, mit mehreren Gegnern umgehen (Aufbaukurs)