



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Am 01.02.2020

Grundkurs von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

59,00 €

4 *WingTsun* - Trainingseinheiten inklusive!

Aufbaukurs von 13:30 Uhr bis 16:30 Uhr

39,00 €

Grund- und Aufbaukurs zusammen: 89,00 €

(inklusive weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten)

Veranstaltungsraum Kleintierzüchterheim

Torgartenweg 10

74219 Möckmühl - Ruchsen

Dozent: Tobias Ziegler

WingTsun Übungsleiter, Fachtrainer für Frauen *BlitzDefence*

Anmeldung über info@wt-franken.de oder [☎ 07131-94 14 30](tel:07131-941430)

Worum geht es?

- ein starkes und selbstbewusstes Auftreten;
 - „**Nein**“ - sagen;
 - 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?
- Am Boden? Gegen mehrere Angreifer? (Aufbaukurs)



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Grundkurs am 08.02.2020 von 09:30 Uhr bis 12:30 Uhr
59,00 €

4 *WingTsun* - Trainingseinheiten inklusive!

Aufbaukurs am 15.02.2020 von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr
39,00 €

Grund- und Aufbaukurs zusammen: 89,00 €
(inklusive weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten)

LOGO Gesundheitszentrum
Gottlieb-Daimler-Straße 29, 74831 Gundelsheim

Dozent: Tobias Ziegler

WingTsun Übungsleiter, Fachtrainer für Frauen *BlitzDefence*

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

Worum geht es?

- ein starkes und selbstbewusstes Auftreten;
 - „**Nein**“ - sagen;
 - 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?
- Am Boden? Gegen mehrere Angreifer? (Aufbaukurs)



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen
in Lauffen am Neckar

Am 08.03.2020

Grundkurs von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
59,00 €

Weitere 4 WingTsun-Trainingseinheiten inklusive!

in der WingTsun-Schule Lauffen am Neckar
Nordheimerstraße 63
74348 Lauffen am Neckar

Dozent: **Detlef Trippel**

WingTsun Trainer 2, Fachtrainer für Frauen Selbstbehauptung

Anmeldung über info@wt-franken.de

oder ☎ 07131-94 14 30

Worum geht es?

- ein starkes und selbstbewusstes Auftreten;
 - „**Nein**“ - sagen;
 - 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?
- Am Boden? Gegen mehrere Angreifer? (Aufbaukurs)