



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;
 - 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)