



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

### Orte und Termine 4. Quartal 2020

#### Gundelsheim

Happy Fitness, Gottlieb-Daimler-Straße 50,

**14.11.2020 Grundkurs** von 11:00 Uhr bis 14:00 Uhr 59,00 €

4 *WingTsun* - Trainingseinheiten inklusive!

**14.11.2020 Aufbaukurs** von 15:00 Uhr bis 17:00 Uhr 39,00 €

Grund- und Aufbaukurs zusammen: 89,00 €

(inklusive weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten)

#### Heilbronn

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

**08.11.2020 Grundkurs** von 9:30 Uhr bis 12:30 Uhr 59,00 €

(inklusive weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten)

**Aufbaukurs** von 13:00 Uhr bis 16:00 Uhr 39,00 €

Grund- und Aufbaukurs zusammen: 89,00 €

(inklusive weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten)

Anmeldung über [info@wt-franken.de](mailto: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)