



## **Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen**

**Gelassen und sicher durch die dunkle Jahreszeit!**

**Am Sonntag, 14. November 2021**

**von 9:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

**95,00 €**

**Weitere 4 *WingTsun*-Trainingseinheiten inklusive!**

**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](mailto:info@wt-franken.de) oder ☎ 07131-94 14 30**

- Gelassenheit durch Kompetenz
  - Sicheres und selbstbewusstes Auftreten;
- Richtiger 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