



Frauen -

Selbstverteidigungskurs

Das schwache Geschlecht? Von wegen! Frauen jeden Alters können sich wehren!

Wir möchten Ihnen zeigen, wie mit entsprechender psychologischer Vorbereitung, kombiniert mit effektiven Selbstverteidigungstechniken, jede Frau besser für den Ernstfall gewappnet sein kann!

Hier lernen Frauen Verteidigungsmöglichkeiten kennen, die auch ohne großen Trainingsaufwand umgesetzt werden können.

Die Frauenselbstverteidigung organisiert sich in drei Bereiche:

- **Prävention: Gefahren im Vorfeld erkennen und zu vermeiden wissen!**
- **Selbstbehauptung: Durchsetzung persönlicher Belange mithilfe von verbalen und nonverbalen Signalen!**
- **Selbstverteidigung: Leicht erlernbare, effektive Techniken zur Abwehr von Angriffen!**

Wir freuen uns auf das Training!

Nicht mit mir!

Leitung: Sven Schoolmann
Beginn: 17.10.2018
(Mindestteilnehmerzahl 10 Personen)
Dauer: 5 x
Termine: 17.10., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11.
Preis: 40€/Person
Ort: SV-Concordia/City Sport Treff
Tag: Mittwoch
Uhrzeit: 19:30 – 20:30 Uhr
Anmeldungen bitte über den SV-Concordia/City Sport Treff!
Kontakt: Bülowstraße 13-15
26384 Wilhelmshaven
Telefon: 04421/3 86 75

...und gleich anmelden!

04421/38675

