



Selbstverteidigung und *Selbstschutz* für Frauen und Mädchen ab 13 J.

Nov. – Dez. 2019



JETZT IST SCHLUSS!



sicheres Auftreten – zeigt Stärke nach außen
Handlungskompetenz – gibt Selbstbewusstsein
Selbstbewusstsein – gibt innere Stärke

Ziel

Wissen, was im „Fall der Fälle“ zu tun ist und dabei in Stresssituationen den Überblick behalten...

Kennen und Anwenden effektiver Verteidigungstechniken gegen Anfassen, Klammern etc. ...auch gegenüber größeren und stärkeren Angreifern...

Haben wir Ihr Interesse geweckt...?

Zu alt? Zu schwach? Sportlich unerfahren? – Diese Ausreden gelten nicht...

Dann laden wir zum unverbindlichen Gratis Selbstverteidigungs-Training ein und geben damit einen ersten Einblick in die Selbstverteidigung...

Wann und wo ? mo + mi Dülken - Sporthalle Paul-Weyers-Schule, 18.30- 20 h
do Brüggen - Burggemeindehalle, Kreuzherrenpl., 18-19.30 h
fr Grefrath - kl. Halle, Burgweg 32, 16-17.30 h

Info: thomas.schneider@budo-line.de