

Mit Frauen-Power in den Frühling!

Frauen-Selbstverteidigungskurs
Samstag, 23.3.2019 14 – 17 Uhr

Teilnehmen können Frauen jeden Alters ab 14 Jahren
(in Begleitung einer erwachsenen Person auch jünger möglich)
Keine Vorkenntnisse nötig



Aus dem Inhalt:

- potentiell gefährliche Situationen frühzeitig erkennen
- Verhalten in gefährlichen Situationen
- mentale und psychologische Aspekte
- eigene Körpersprache einsetzen
- Verbale Verteidigung
- Körperliche Verteidigung (grundlegende Elemente)
- Alltagsgegenstände aus der Handtasche als Waffe einsetzen

Preis: CHF 100.-- (Wiederholerinnen: CHF 90.--)

Anmeldung: bis 19. März 2019 (Teilnehmerinnenzahl beschränkt)

031 911 77 11 oder **i@wt-worb.ch**

Ort: WingTsun Schule, Bernstrasse 38 A, Worb

Leitung: Patricia Feldmann und Patrick Bühler, WingTsun Lehrer

selbstverteidigung.ch/Worb