

Kostenfreier Selbstverteidigungskurs für Frauen

Der Verein „Mit Sicherheit gegen Gewalt e.V.“ und die WingTsun-Schule Bad Schwartau bieten im **Familienzentrum Ratekau** am **Freitag, den 30. November** und **7. Dezember**, von **18.15-19.45 Uhr** einen kostenfreien Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen an.



In diesem Kurs werden die wichtigsten Fragen der Frauenselbstverteidigung geklärt: Wie verteidige ich mich effektiv gegen größere und stärkere Angreifer? Wie kann ich den Angreifer in kürzester Zeit kampfunfähig machen? Wie schaffe ich es, dass mich niemand ungewollt packen oder anfassen kann? Wie kann ich einen Konflikt ohne Körperkontakt mittels Selbstbehauptung erfolgreich lösen?

► **Einfach unter Telefon 0451-7063423 anmelden und mitmachen**



WingTsun-Schule Bad Schwartau
Die Spezialisten für Selbstverteidigung
www.wingtsun-luebeck.de