

# Kostenfreier Selbstverteidigungskurs für Frauen

Der Verein „Mit Sicherheit gegen Gewalt e.V.“ bietet in Kooperation mit der WingTsun-Schule Ahrensburg beim Malteser Hilfsdienst, Am Weinberg 8, am **Montag, den 13. + 20. November**, von **17.45-18.45 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 anmelden und mitmachen:**

**[www.wt-as.de](http://www.wt-as.de)**

**[kontakt@wt-as.de](mailto:kontakt@wt-as.de)**