

# Kostenfreie Selbstverteidigungskurse für Frauen

Der Verein „Mit Sicherheit gegen Gewalt e.V.“ bietet in Kooperation mit der WingTsun-Akademie Lübeck zwei kostenfreie Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen an. Die Kurse finden am **Dienstag**, den **21. + 28. Januar** jeweils von **18.00-20.30 Uhr** im CityGym, Fackenburger Allee 78a, statt.



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 via [kontakt@wt-as.de](mailto:kontakt@wt-as.de) anmelden und mitmachen**



**WingTsun-Akademie Lübeck**  
**Die Spezialisten für Selbstverteidigung**  
[www.wt-as.de](http://www.wt-as.de)