

Sicher – Selbstbewusst – Frei



Kurs 2 – Finger weg – Verteidigung und Befreiung gegen alle Arten des Greifens, Haltens, Würgens, Umklammerns usw.

Für viele Frauen ist es ein Albtraum gegen ihren Willen angefasst oder gepackt zu werden. Damit ist jetzt Schluss! Der Kurs 2 zeigt uns, wie wir solche Übergriffe sicher verhindern können.

Mit unserer Intuition erkennen wir die Gefahr rechtzeitig und setzen eine ausdrucksstarke Selbstbehauptung ein. Sollte dies nicht ausreichen, kommen unsere effektiven Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken zum Einsatz.

Der nächste Kurs 2 läuft in Ahrensburg am **23. Februar** von **18.00-20.00 Uhr** beim Malteser Hilfsdienst, Am Weinberg 8. Die Gebühr beträgt 59 € (Kids-WingTsun-Mütter 39 €, Mitglieder frei).

Anmeldung und Info via kontakt@wt-as.de und www.wt-as.de
WingTsun-Akademie Schirdehahn - die Spezialisten für Selbstverteidigung



In 6 Schritten zur Siegerin



Kurs 1 – **Sicherheit nach Noten** – die wichtigsten Grundkenntnisse der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Kurs 2 – **Finger weg** – Verteidigung und Befreiung gegen alle Arten des Greifens, Haltens, Würgens, Klammerns usw.

Kurs 3 – **Blitzschnell** – Grenzen ziehen, Grenzen bewachen und Grenzen verteidigen gegen die 4 möglichen Angriffspositionen

Kurs 4 – **Schlag, Stich und Sieg** – effektives und kräftiges Schlagen sowie der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung

Kurs 5 – **Immer aufrecht** – Vermeidung der Bodenlage und im Notfall Verteidigung in der Bodenlage

Kurs 6 – **Heldin der Arbeit** – Sicherheit am Arbeitsplatz und auf dem Arbeitsweg – Anti-Mobbing und überlegene Kommunikation

WingTsun ►

DIE INTELLIGENTE SELBSTVERTEIDIGUNG