

Kostenfreie Selbstverteidigungskurse für Frauen

Der Verein mit Sicherheit gegen Gewalt e. V. bietet in Kooperation mit der WingTsun-Akademie zum Herbstanfang kostenfreie Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen in **Ahrensburg, Bad Oldesloe, Lübeck, Bad Segeberg, Rethwisch** und **Ratzeburg** an.



Die Kurse starten am 28. September von 17.45-19.45 in Ahrensburg, am 29. September von 18.00-19.30 Uhr in Bad Oldesloe, am 6. Oktober von 18.15-19.45 Uhr in Lübeck und 17.30-19.00 Uhr in Bad Segeberg, am 7. Oktober von 18.00-19.30 Uhr in Rethwisch und am 9. Oktober von 18.30-20.30 Uhr in Ratzeburg.

Im Anschluss finden in allen Orten im Oktober drei weitere Aufbautermine statt.

In diesen Kursen 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 anmelden und mitmachen**



WingTsun-Akademie Schirdewahn
Die Spezialisten für Selbstverteidigung
www.wt-as.de