

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Sicherheit • Selbstvertrauen • Handlungskompetenz



TERMINE

- ▶ So, 19.04.
- ▶ Sa, 25.04.
- ▶ Sa, 02.05.
- ▶ So, 10.05.
- ▶ Sa, 16.05.
- ▶ So, 31.05.



Praktische Techniken

- ➔ Selbstverteidigung & Befreiungen
- ➔ Verhalten in Stresssituationen



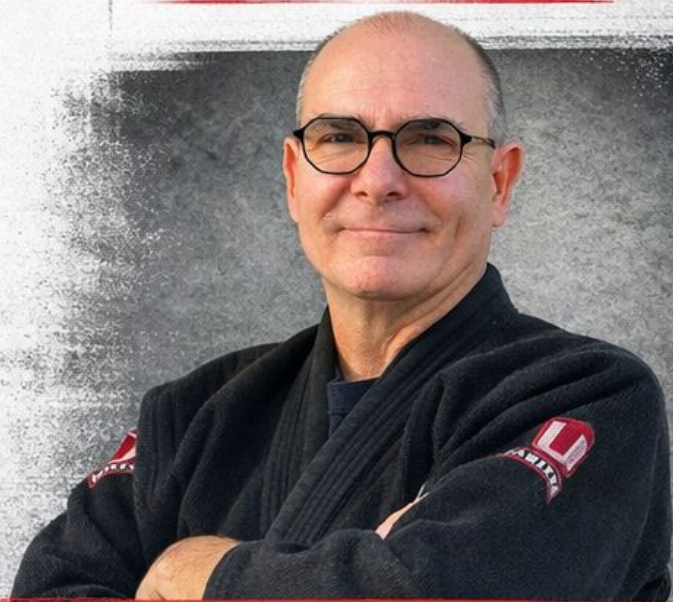
Theoretische Themen

- ! Angst & Notwehr
- 🔪 Waffen & Alltagsgegenstände
- 🧠 Psychologie von Täter und Opfer
- 👤 Verhaltens-Ideen
- 👜 Die Handtasche und ihr Inhalt
... wäs hilft wirklich?

- ✓ Für Frauen jeden Alters
- ✓ Keine Vorkenntnisse nötig
- ✓ Praxisnah & verständlich

ORT:

Sporthalle
Rene-Iskin-Ring
16348 Wandlitz



Olaf Werner

- ▶ Ju-Jutsu-Meister 4. DAN
- ▶ Frauen-Selbstschutz-Trainer

Anmeldung: +49 176 21950459