

Selbstverteidigung für Frauen

(Crash-Kurs)



Sicher durch den Alltag

Anti-Überfall Training

Gefahrensituationen, Bedrängnis oder Übergriffe kennt man allzu gut aus den Medien. Was ist aber zu tun, wenn man sich in so einer Situation wiederfindet?

Besonders Frauen können in Gefahrensituationen einem Gefühl der Machtlosigkeit ausgesetzt sein. Dieses wächst besonders dann, wenn man auf sich alleine gestellt und keine Hilfe in Sicht ist.

Der Frauen Crash-Kurs soll dabei behilflich sein, den eigenen Gefahrenradar zu schärfen und das richtige Signal zu setzen. Es werden praktische Lösungsmöglichkeiten vermittelt, um ein wirkungsvolles Handeln und Vorgehen zu gewährleisten.

Während des dreistündigen Kurses wird intensiv trainiert und offene Fragen beantwortet. Wir schaffen einen sicheren Raum für Frauen, der einen Erfahrungsaustausch zulässt und den Erwerb neuer Fähigkeiten ermöglicht.

Wing Tsun wurde von einer Frau entwickelt und kann effektiv gegen körperlich überlegene Angreifer eingesetzt werden.

Der Kurs findet ab einer Teilnehmerzahl von 5 Personen statt und wird von der lizenzierten

Wing Tsun-Trainerin SiJe Eleonora Werner geleitet.



WAS MUSS ICH WISSEN?

Dauer: 3 h

Teilnehmerzahl begrenzt auf 20 Personen

Kosten: 50,-€ p.P.

Wann: 04.03.2023

Uhrzeit: 14:00-17:00 Uhr

Mitzubringen:

Sportkleidung, saubere Hallenschuhe, etwas zu trinken, kleines Handtuch

*Alle weiblichen WingTsun Mitglieder unseres Schulverbundes (ab 12 Jahren) können zum halben Preis teilnehmen.

ADRESSE

Gemeindezentrum Peter und Paul
Auf der Heide 3
73431 Aalen
www.ewto-schulen-ehrllich.de

KONTAKT

Rückmeldung bis einschließlich
02.03.2023 an:
info@ewto-schulen-ehrllich.de
Betreff: **Frauen Crash Kurs AA**