

# FRAUEN SELBSTVERTEIDIGUNG

Die Gewaltenwellen in Deutschland steigen zusehends weiter!  
Die häufigsten Opfer sind immer noch Frauen, Kinder und körperlich Schwächere.

" Wie kann ich nachts sicher nach Hause kommen?"

" Wie kann ich mich wehren, wenn mich jemand festhält?"

Lösen Sie sich aus Ihrem passiven und zurückhaltenden Verhalten der Frauenrolle. Frauen müssen Ihr Opferverhalten aufgeben und nicht warten bis sie am Boden liegen. Reagieren Sie vorher.

Neben dem Erlernen der Selbstverteidigung-Technik ist auch die psychische Vorbereitung von entscheidender Bedeutung. Ein Unterricht in Selbstverteidigung ist auch ein Unterricht in Selbstbewusstsein.

Dieser Kurs ist für Frauen gedacht, die neugierig sind, die Grundprinzipien der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung kennen zu lernen.



**Sonntag 04. März 2018**

Für Frauen ab 14 Jahre

Beginn: 11:00 Uhr

Dauer: 2 Stunden

Kosten: 25 €

Meldeschluss: 01. März 2018

In der KampfSportschule Schawe  
Hansastr. 1a / 49134 Wallenhorst  
05407-345754 / [info@kss-schawe.de](mailto:info@kss-schawe.de)