

Selbstverteidigung für Frauen

Beginn Dienstag 20.10. um 20.00 Uhr
Dauer 4 x 2 Stunden

Begrenzte Teilnehmerzahl!

90,- €
Kursgebühr



200.00 Gewaltdelikte pro Jahr in Deutschland!* Von gefährlicher Körperverletzung über Raub, und sexuelle Übergriffe bis hin zu Mord. Tatorte sind das Büro, das Parkhaus, der Park, die Seitengasse, der Club oder die eigene Wohnung.

* Opfer und Gewaltstatistik BKA 2011

Viele Gründe, um als Frau zu lernen, sich schnell und effektiv zu verteidigen. Dabei beginnt Selbstverteidigung mit Aufmerksamkeit, geht über Haltung und Selbstbehauptung bis hin zur direkten, effektiven Gegenmaßnahme. Im Lehrgang lernst du

- potentielle Gefahren rechtzeitig zu erkennen
- Konflikte durch eine klare Haltung zu vermeiden
- Im Notfall Angriffe direkt und effektiv abzuwehren

Kursleiter Bernd Jans
Kriminalhauptkommissar
Einsatztrainer beim Polizeipräsidium Offenburg
Erfahrung als Sachbearbeiter im
Deliktsbereich Gewalt- und Sexualdelikte

Anmeldung und weitere Infos unter
Tel. 0171-1211133
oder per Email info@kickboxweb.de
www.selbstverteidigung-buehl.de