

## Selbstverteidigung für Frauen

*Die Fähigkeit, das Wort Nein auszusprechen, ist der erste Schritt zur Freiheit.*

Sie wollen sich sicherer fühlen? In Ihrer Stadt, am Abend, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich fühlt oder sogar bedroht. Situationen, in denen es schwer ist, die Grenze für sich zu definieren und zu setzen. Wir helfen Ihnen mit unseren praktischen Seminar und Aufmerksamkeits-training, Ihrem Bauchgefühl zu folgen und richtig zu reagieren. Es wird Ihnen nach dem Kurs leichter fallen, klar und deutlich das richtige Signal zu setzen, sei es durch Mimik, Ihre Worte oder entschlossenes Handeln. Hierbei geht

nicht nur um körperliche Übergriffe, sondern auch um verbale Anspielungen und „versehentliche“ Berührungen. In vielen Fällen laufen die Begegnungen nach dem gleichen Schema ab. Unser Kurs gibt Ihnen Antworten, wie Sie Ihren Gefahrenradar schärfen und dadurch geplante Angriffe im Keim ersticken. Ausgearbeitet wurden unsere realitätsnah gehaltenen Seminare für Selbstverteidigung nach den neuesten Erkenntnissen des WingTsun, Polizeiarbeit und der Psychologie. Dieser Kurs bringt es auf den Punkt.



## Selbstverteidigung für Frauen

*Crash- Kurs- Basiskurs*

- **Wirkungsvolle Selbstverteidigung, die auch unter Stress im Ernstfall funktioniert**
- **Die wichtigsten Basisübungen werden intensiv geübt**
- Grenzüberschreitungen erkennen und Grenzen setzen, Grenzen bewachen und Grenzen verteidigen
- Frühwarnsystem für heikle Situation entwickeln
- Veränderung des Selbstbildes von schwach zu stark
- Lösen von Denkblockaden
- Demonstration der eigenen physischen Stärke
- Abbau von Schlaghemmung
- Umgang mit der Bedrohung durch Waffen

Kursgebühren: 59,- € für 3 Stunden Intensiv- Kurs

Körperliche Voraussetzungen oder Vorkenntnisse: KEINE

Trainer: Mike Fischer WingTsun- Fachtrainer der EWTO

Bekleidung: Turnschuhe und einfache Sportkleidung

**Zusätzlich wird ein kostenfreier Folgetermin zur Vertiefung angeboten!**

**Aktueller Termin: Samstag den 20.April 2024**

**Zeit: 10.00 Uhr bis 13.15 Uhr**

Trainingsort und Anmeldung: WingTsun Schule Chiemgau

Mike Fischer 4. Lehrergrad WingTsun

Kindergartenstraße. 10

83349 Palling

**Telefon: 0163-800 39 06**

E-Mail: [wingtsun.chiemgau@gmail.com](mailto:wingtsun.chiemgau@gmail.com)

Infos zu WingTsun und aktuelle Termine finden Sie hier: [www.wingtsun-chiemgau.de](http://www.wingtsun-chiemgau.de)

Dieser Kurs kann auch für eine geschlossene Gruppe mit Teilnehmerinnen aus Ihrem privaten Umfeld stattfinden. Die Gruppengröße sollte mindestens 5 Teilnehmerinnen haben.