

# Neuer Kurs:

(5 Trainingseinheiten a 90 min)

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

### Gegen Angst, Unsicherheit und Gewalt!

In gefährlichen Situationen werden Frauen oft in die Rolle des Opfers gedrängt, da sie meist der Kraft des Angreifers nur wenig entgegensetzen können. Zur physischen kann noch psychische Gewalt hinzukommen, was ganz besonders für Bedrohungssituationen im beruflichen oder privaten Umfeld gilt.

Eine gute Selbstverteidigung ist leicht erlernbar, wirkungsvoll und möglichst universell einsetzbar. In der EWTO bieten wir mit WingTsun ein Selbstverteidigungs-Konzept, das speziell von Frauen für Frauen entwickelt wurde und es Schwächeren ermöglicht, sich erfolgreich gegen Stärkere zur Wehr zu setzen.

Mit Hilfe von Schlag- und Bewegungstraining, Rollenspielen, Körpersprache u.a. lernen Sie Grenzen zu setzen, sich zu behaupten und Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, um rechtzeitig das Richtige zu tun.

Wir freuen uns auf Sie!

**Termine:**

- 1.+ 2. Samstag, 22.03. 10.30 Uhr – 14.00 Uhr
- 3. Samstag, 29.03. 10.30 Uhr – 12.00 Uhr
- 4. Samstag, 05.04. 10.30 Uhr – 12.00 Uhr
- 5. Samstag, 12.04. 10.30 Uhr – 12.00 Uhr

---

**Kosten des Kurses:** 100,00 €  
Ein zweites Familienmitglied zahlt nur 80,00 €.

**Bonus für alle Teilnehmer:** 3 kostenlose WingTsun-Trainingsstunden für Sie und einen Partner

**Bitte melden Sie sich über das Anmeldeformular online an.**

**Wir senden Ihnen dann eine Bestätigung und die Daten für die Zahlung zu.**