

# WOMAN'S DEFENCE

In „**Woman's Defence**“ geht es nicht nur um effektive Selbstverteidigung auf Basis von Krav Maga, sondern auch um das richtige und frauenspezifische Verhalten in Konfliktsituationen.

Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und der Einsatz dieser ist Ziel dieses Workshops.

Das Gewinnen von mehr Selbstsicherheit und dadurch „unangreifbarer“ zu werden, ist ein Ergebnis daraus.

Das Erkennen von Gefahrensituationen und dem Wissen um die eigenen Fähigkeiten sind die ersten Schritte zur Selbstverteidigung als Frau.

Stress- und Mugging-Training runden den Workshop ab.

Bitte bringt ein reißfestes T-Shirt mit.

## **Termine:**

**23.04.2016 und 11.06.2016 – Turnhalle, Wilhelmstr. 124, 72074 Tübingen**

## **Kursdauer:**

**3,5 Stunden von 11:00 – 14:30 Uhr (inkl. Pausen)**

**Kosten: 39,00 EUR für Studierende, 55,00 EUR für Beschäftigte, 70,00 EUR für Externe**

## **Kursleitung:**

Annabell Jauer

## **Anmeldung unter:**

[info@defence-and-more.de](mailto:info@defence-and-more.de) oder 0173 / 9573628