



ICH BIN NICHT SO
STARK WIE DU

ABER ICH KANN MICH BESSER
WEHREN ALS DU ERWARTEST!



WOMAN'S DEFENCE

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

Workshop

09.12.2017

**Von 11:00 Uhr - 15:00 Uhr
Gymnastikhalle Wilhelmstraße 124**

Instruktoren:

Annabell & Andreas Jauer

**Preis: ab 45 EUR (Studenten)
60 EUR / 70 EUR (B/Externe)**

Defence & more GbR

www.defence-and-more.de

WOMAN'S DEFENCE

Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren

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.

Meldet euch gerne bei Fragen bei uns!

Defence & more GbR Sonnenweg 25 72160 Horb-Mühringen

Mobil: 0173 9573628

info@defence-and-more.de www.defence-and-more.de

UNSER TIPP:

Verschenken Sie doch einen Gutschein der nicht nur Mut sondern auch **STARK** macht!

