



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](http://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](http://www.defence-and-more.de)**

## UNSER TIPP:

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

