

Jede kann sich wehren!

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen

Angst lähmt - Mut befreit!

Auf dem Nachhauseweg, am Arbeitsplatz, beim Date oder mit Bekannten... immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen wie wir reagieren sollen.

In diesem Kurs können Frauen durch eine Kombination von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen - und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll zu verteidigen.

Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt – denn **jede Frau** und **jedes Mädchen** kann sich wehren und hat **ihre Möglichkeiten** der Gegenwehr! Außerdem werden wir uns durch Gespräche und Informationen mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen auseinandersetzen.

Es wartet ein spannender Kurs mit viel Power und Spaß!

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus und ist für Frauen ab 16 Jahre geeignet. Trainerin ist Renate Rommel.



Termine: 14.02.2020, 06.03.2020, 24.04.2020
08.05.2020, 19.06.2020, 03.07.2020
jeweils Freitag von 18.00 - 20.30 Uhr

Ort: Budo-Keller Bonlanden
(Zugang über CleverFit Studio)
Fabrikstr. 5
70794 Filderstadt

Kursgebühr: 15 € pro Termin
(Sie sind verbindlich angemeldet nach
Überweisung der Kursgebühr auf folgendes
Konto: Hans Wieser, IBAN DE38 6115 0020
0101 8366 47, BIC ESSLDE66XXX)

Anmeldung: info@budo-keller.de

Homepage: www.budo-keller.de

Kursleiterin: **Renate Rommel**
Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungstrainerin
(Fragen zu Kursinhalten an:
info@jede-kann-sich-wehren.com oder
telefonisch an: 0711 / 78 25 703)