



Kurs Frauenselbstverteidigung in Landsberg am Lech



**Wehr Dich und Du kommst
besser weg!**

- 👍 Weg vom Opferdenken
- 👍 Einsatz von Körpersprache und Stimme
- 👍 Erkennen und Vermeiden bedrohlicher Situationen
- 👍 Klaren Kopf bewahren
- 👍 Strategien bei Belästigungen
- 👍 Einfache Techniken zur Abwehr von Angriffen
- 👍 Übungen mit professionellem Trainerteam

Nächster Kurs:

1. Do, 15. März 2018 19-21 Uhr
 2. Di, 20. März 2018 19-21 Uhr
 3. Do, 22. März 2018 19-21 Uhr
- TWIN Taekwondo Landsberg/Lech,
Augsburger Straße 21, Landsberg

Kosten: 80 € Nicht-Mitglieder
50 € für Mitglieder/Eltern

Leitung: Hauptkommissar und
Systemgroßmeister Gerhard Maier

Frauen sollten in der Lage sein sich selbst zu schützen. Bei uns lernen Sie Grundlagen der Selbstverteidigung in theoretischer und praktischer Form. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung unter
Tel. 0171-68 404 63 oder
landsberg@twintaekwondo.de
Achtung: Plätze sind begrenzt!
www.twintaekwondo.de