

Selbstverteidigung für Frauen
Stärke Dein Selbstbewusstsein!

TV Hangelar



lerne, Dich zu verteidigen!



**Workshop
Women
Self-Defense**



Ort: Ev. Grundschule Hangelar (Turnhalle)
Udetstraße 28,
53757 Sankt Augustin

Datum: Sa., 07.09.2019

Zeit: 14.00-17.00Uhr

Kosten: 10,- € - kostenfrei für Mitglieder vom TV Hangelar,
begrenzte Anzahl an Teilnehmerinnen

Ausrüstung: Lockere Sportkleidung genügt

Quick-Escapes



- erkennen und meiden von kritischen Situationen
- Gewaltprävention & De-Eskalation
- taktisches Verhalten in Gefahrensituationen
- Psychologie: Angstbewältigung & „Mindset“
- Verteidigung in der Bodenlage
- Verteidigung mit Alltagsgegenständen
- Zivilcourage

Infos & Anmeldung

Jan Kok

jan.kok@tvhangelar.de

Mobil: (0179) 11 89 157

weitere Informationen

www.tvhangelar.de/quick-escapes

www.calicoreconcepts.de