

Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen



Datum: Donnerstag, den 22.02.2024

Kurszeiten: 09.00 – 12.00 Uhr

und

13.00 – 16.00 Uhr

Kursort: Gemeindeamt Ludesch

Gruppengröße: bis zu 20 Personen



Was ziehe ich an:

Bequeme Kleidung (Trainings- bzw. Jogginghose und TShirt)

Was erwartet mich:

Sie lernen wie Sie sich mit einfachen, aber sehr wirkungsvollen Abwehrtechniken gegen Übergriffe zur Wehr setzen können. Ihr Selbstvertrauen wird gestärkt und Sie werden ermutigt, das Gelernte auch in einer Stresssituation anzuwenden. Sie lernen den richtigen Umgang mit dem Pfefferspray und bekommen Tipps zur Prävention, damit sie möglichst erst gar nicht in eine gefährliche Situation kommen.