



“Stopp! Nicht mit mir!” – SANKAN-Selbstschutzkurs

„Selbstbehauptung findet immer statt - Selbstverteidigung geschieht in Grenzsituationen.“
Gewinnen **Sie** mehr Sicherheit.

-
- Inhalt:
- o Gefahren erkennen – keine Gewalt gegen Frauen!
 - o Opferrolle – muss das sein?
 - o Deeskalation – wie kann ich einen möglichen Streit vermeiden?
 - o Wie kann ich mich wehren?
-
- Thema: **“Selbstschutz-Workshop für Frauen“**
- Tag & Zeit: **05. Oktober 2019**
⌚ **13⁰⁰ – 16⁰⁰ Uhr** (Anmeldung bitte bis 27. September 2019)
- Kursort: **SANKAN Kampfkunst**
Schwarzmaierstr. 61, **94481 GRAFENAU**
- Gebühr: **29 €** pro Teilnehmerin
- WICHTIG: Die Gruppengröße ist begrenzt! Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen! Mindestalter: **14 Jahre**
-
- Anmeldung: per Email (info@karate-gruber.de) oder direkt beim Lehrerteam -
Bitte rasch anmelden!

Ihr

