

Aktionstag „Frauen-Selbstschutz“ Teil 1: ◆SICHERHEIT FÜR MÜTTER UND TÖCHTER!◆

“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**
→ Kursort: **SANKAN Kampfkunst**, Schwarzmaierstr. 61, **94481 GRAFENAU**
→ Gebühr: **29 €** pro Teilnehmerin
→ **Tipp:** **bei Buchung beider Kurse 67 €**
→ **WICHTIG:** Die Gruppengröße ist **auf 10 Teilnehmerinnen begrenzt!** Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen! Mindestalter: **14 Jahre**

→ Anmeldung: [per Email \(info@karate-gruber.de\)](mailto:info@karate-gruber.de) oder direkt beim Lehrerteam

Ihr

SANKAN Karate-Lehrerteam



www.sankan-karate.de



Aktionstag „Frauen-Selbstschutz“ Teil 2:


◆ SICHERHEIT FÜR MÜTTER UND TÖCHTER! ◆ Selbstverteidigung für Frauen mit dem GECK.O



Der „GECK.O.“ ist die ideale Selbstverteidigungshilfe für Frauen!

Mit dem Einsatz des GECK.O. kann jede Frau und jedes Mädchen ohne viel Üben einen so großen Kraftmoment erzeugen, dass auch ein großer, kräftiger Angreifer von ihr ablassen wird. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich mit der patentierten Selbstverteidigungshilfe erfolgreich zur Wehr setzen und sich dauerhaft sicher fühlen können. Sich ohne viel Training verteidigen zu können, ist für fast alle Frauen interessant und wichtig zugleich! GENAU das bekommen Sie bei uns mit dem „GECK.O.“ Er gibt Ihnen Sicherheit, Selbstbewusstsein und Vertrauen.

Wann: Samstag, 05. Oktober 2019 - 16:15 – 18:15 Uhr

Wo:  **SANKAN** - Kampfkunst, 94481 Grafenau, Schwarzmaierstraße 61

Gebühr: **45 €** / inkl. 1 GECK.O.

(TIPP: bei Buchung beider Kurse **67 €**)

Bitte rasch anmelden - auf 10 Teilnehmerinnen begrenzt. Sichern Sie sich
jetzt Ihren Platz und persönlichen GECK.O.!