



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN UND JUGENDLICHE

STOP!
«Mit mir nicht»

Realistisch

bedeutet auf normale Übergriffe **richtig zu reagieren**.

Es geht darum, Distanzen zu schaffen, die Situation sicher einschätzen und sich klar mitteilen zu können.

Einfach

lerne einfache Bewegungen kennen, die auch im Alltag benutzt werden. Es werden Schutzpositionen und einfache Schläge trainiert, die beim Gegenüber eine kurze Schockwirkung erzeugen. Es geht darum klar zu machen **«mit mir nicht!»**

Aktiv

setze ein Zeichen! Mit der körperlichen Aktivität steigt auch die geistige Aktivität.

So ist man besser auf allfällige gefährliche Situationen vorbereitet.

Logisch

heisst, dass unsere Selbstverteidigungstechnik auf einem **einfachen und wirkungsvollen System** aufgebaut ist und lerne dabei wie natürliche Körpermechanismen ausgenutzt werden können.

**Kosten
CHF 49.-**

Mittwoch
27.09.2023
19:30-21:30 Uhr



Kursort
EnergieOase® & Chin-Woo
Unterdorfstrasse 3
3185 Schmitten