



SICHER & STARK

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

18.08.2025 18.00-19.30 Uhr

- ▶ **Grundlagen der Selbstverteidigung:**
Körperhaltung, Distanzkontrolle, Reaktionstechniken
- ▶ **Effektive Techniken:**
Schläge, Tritte, Befreiungen aus Haltegriffen
- ▶ **Alltagstaugliche Selbstschutzstrategien:**
Gefahrenerkennung, Deeskalation, Fluchtwege
- ▶ **Training mentaler Stärke:**
Selbstbewusstsein, Stressresistenz, Handlungsfähigkeit

FÜR MITGLIEDER KOSTENLOS

**15€ FÜR NICHTMITGLIEDER
NUR MIT ANMELDUNG!**

SPORT *life*

LEBEN HEISST BEWEGUNG