

**Gratis - Kostenlos**

# SELBSTVERTEIDIGUNG - SELBSTSCHUTZ

## Intensivkurs für Mädchen & Frauen



### “SELBSTBEWUSST VERTEIDIGEN – LERNE EIN STARKES GEGENÜBER UND KEIN OPFER ZU SEIN“

Unter diesem Motto, wollen wir Mädchen und Frauen jeden Alters einladen und ermutigen zu erlernen und ein zu trainieren, wie man sich schnell, wirkungsvoll in kleineren und grösseren Krisensituationen richtig verhält und vor allem verteidigt und durchsetzt.

Heile Welt war gestern - in einer Zeit grober Umgangsformen ist es gut zu wissen, wer frau ist und sich im Rahmen des Selbstschutzes selbstbewusst und sicher zu bewegen.

Gemeinsam lernen wir im Intensiv Kurs, wie wir mit unserer Haltung, Gestik, Mimik und schnellem Handeln Abstand schaffen und Gefahrensituationen, wenn es sein muss, auch schlagfertig - schlagkräftig abwehren zu können.

Um mitmachen zu können, musst du nicht sportlich sein. Sondern du musst interessiert und offen sein etwas Neues zu erlernen und auszuprobieren.



#### Kurszeiten

14. Januar / 21. Januar / 28. Januar 2022  
Freitag 20 - 22 Uhr

#### Zielgruppen

Mädchen (ab ca. 15 Jahren) und Frauen jeden Alters

#### Seminar / Kursinhalte

Erlernen von wirkungsvollen Selbstverteidigung Techniken  
Erlernen von Taktik und Strategieverhalten

#### Trainings - Seminarort

Neue Turnhalle, 2556 Schwadernau

#### Kosten

**Keine Kosten-GRATIS - KOSTENLOS**

Anmeldung erforderlich  
(aktuelle Corona Vorgaben sind einzuhalten)

Erfahrenes Leiter – Trainer Team.  
Über 40 Jahre Erfahrung als Kurs – Lehrgangsleiter im In und Ausland

#### Anmeldung & weitere Infos

077 41 67 908,  
www.tao-budo.ch  
e Mail: [taobudo@besonet.ch](mailto:taobudo@besonet.ch)