

*Ein Wochenende* **Selbstverteidigung für Frauen**, denn:

**Täter suchen Opfer, keine Gegnerinnen!**



### **Top Themen**

- *Verhalten bei Gefahr*
  - *Effektive Selbstverteidigung*
  - *Sich & Freunde beschützen*
  - *Prävention & Selbstbehauptung*
- incl. einer kurzen Vorstellung versch. Kampfsportarten*

*Vom 15. - 16. September im ASC Freiburg*

*Die Referenten*

*Giulia Gotti* *Trainerin Karate / Selbstverteidigung*  
*Michael Freerks* *Trainer Jiu Jitsu / Straßenkampf*

*Anmeldung*

**Selbstverteidigung@asc-freiburg.de**

# Ein Wochenende **Selbstverteidigung für Frauen**

## **Themen**

- *Verhalten bei Gefahr*
- *Effektive Verteidigung*
- *Beispiele aus der Realität*
- *Sich & Freunde beschützen*
- *Einfache & erprobte Techniken*
- *Prävention & Selbstbehauptung*
- *Mehreren Angreifern entkommen*

*incl. einer kurzen Vorstellung versch. Kampfsportarten  
Diskussion & Austausch erwünscht*

ein **Wochenende**  
für **40,- €**

15.09.2018 *von 10:00 bis 17:00*

16.09.2018 *von 10:00 bis 15:00*

*im* **Asien Sport Center Freiburg,**

*Kahrlsruherstr. 52*

*Anmeldung*

**Selbstverteidigung@asc-freiburg.de**

**Giulia Gotti**

*Trainerin Karate / Selbstverteidigung*

*3. DAN Shotokan Karate*

**Michael Freerks**

*Trainer Jiu Jitsu / Straßenkampf*

*3. DAN Jiu Jitsu, 1. DAN Kyusho Jitsu*

