

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

