



Verteidige Dich!

Intensiv-Seminar zur Selbstverteidigung
Für Frauen zwischen 13 und 99 Jahren



WU CHI DAO

Effiziente Selbstverteidigung



Dao Kampfkunst Akademie

Inhalte Grundseminar

In diesem ca. 3 stündigen Seminar erwarten Sie folgende Themen:

- Was bedroht mich?
Wie verhalte ich mich dabei?
- Wie behaupte ich mich in unangenehmen Situationen und sage „Nein“
- Wie wehre ich mich ohne eigene Verletzungen davon zu tragen

Inhalte Aufbauseminar

In 3 Stunden wird an die Themen des Grundseminars angeknüpft:

- Wann muss ich handeln?
Wie reagiere ich wenn es nicht klappt?
- Wie wehre ich mich gegen Schubsen, Greifen, Ohrfeigen, Zudringlichkeiten

Um das Erlernte zu festigen wird dies zusätzlich in Situationstraining und Rollenspielen gegen 1 bis 2 „Angreifer“ (geschulte Ausbilder) geübt.

Infos zu den Veranstaltungsorten und aktuellen Terminen finden Sie Online.

Oder Sie melden sich telefonisch für ein persönliches Gespräch.

Kontakt unter:

www.wu-chi-dao.com

Tel. 0176 466 66 986

Funktionelle Selbstverteidigung für Frauen!