

SC Ilsfeld Karateabteilung „Dhammika“ bietet an

Selbstverteidigung für Frauen

Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!



Wir wollen mit unserem Angebot Frauen den Rücken stärken und laden ein, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auszuprobieren.

unter der fachlichen Leitung von **Shihan Athula 7.Dan**
ehemaliger Minister Bodyguard,
Selbstverteidigungstrainer für Flughafen
Security, langjährige Erfahrung im
Sicherheitsdienst

07.05.2016

Trainingszeiten: 10.00 – 15.00Uhr (12.00 – 12.30Uhr Mittagspause)

Frauen sind tagtäglich unterschiedlichsten Formen von Gewalt ausgesetzt: Anmache, Belästigung bis hin zur Nötigung und körperlicher Gewalt.

Wir unterrichten einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, um somit Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Verteidigungsbereitschaft zu stärken. Sie lernen gefährliche Situationen wahrzunehmen und sich entsprechend selbstbewusst zu verhalten.

in der Steinbeishalle – 74360 Ilsfeld

Ferner unterrichten wir, wie man ggf. Schlüssel, Walking Stock, Schirm etc. zum Schutz einsetzen kann. (Bitte bringen Sie ihre Walking Stöcke und Schirm mit)

Lehrgangsgebühr: €20,00 (SCI Mitglieder €15,00)

**Teilnehmerzahl beschränkt. Interessierte bitte
anmelden per E-Mail: dhammika@gmx.de**

Der Veranstalter bzw. Ausrichter lehnt eine Haftung jeder Art ab!