

SELBSTVERTEIDIGUNG

kompakt

Für Frauen & Männer



- Wissen rund um das Thema Notwehr
- Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen
- Strategien zur Gefahrenvermeidung
- Effektive Abwehr- u. Befreiungstechniken

SWR >>
SPORTCLUB e.V.

Kursangebot:

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Männer

In diesen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen lernst du, wie du dich in Gefahrensituationen richtig verhältst und effektiv behauptest oder verteidigst. Die Kurse vermitteln leicht erlernbare Abwehr- und Befreiungstechniken, praxisnahe Strategien zur Gefahrenvermeidung sowie wichtiges Wissen rund um das Thema Notwehr.

Der Fokus liegt auf einfachen, realistischen Lösungen, die schnell umsetzbar sind – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Für alle, die ihre persönliche Sicherheit stärken und mit mehr Selbstvertrauen durch den Alltag gehen möchten.

Kontakt:

Frank Le Chau

Mobil: +49 179 9007378

E-Mail: info@jkd-athlete.com

Website: www.jkd-athlete.com