



SELBSTBEHAUPTUNG

TRAINING FÜR FRAUEN

Schütze dich und lerne dich im Notfall effektiv zu wehren. Stärke durch den Abbau von Schlag- und Tritthemmungen unter realistischen Bedingungen dein Selbst- wertgefühl! Detaillierte Informationen und Termine für die Kurse 2019 findest du unter www.pkuscmierz.de

„Geschieht es jetzt, so geschieht es nicht in zukunft. Geschieht es nicht in zukunft, so geschieht es jetzt, geschieht es jetzt nicht, so geschieht es doch einmal in zukunft. In Bereitschaft sein ist alles.“ (Shakespeare, Hamlet)



SELBSTVERTEIDIGUNG

TRAINING FÜR FRAUEN

Die Kurse werden von Spezialisten geleitet, die in spezieller Profischutzausrüstung die „Schläger-Täter-Rolle“ übernehmen. Ziel ist es Ängste, Hemmungen und psychische Barrieren abzubauen und so zu lernen sich unter realistischen Bedingungen zu wehren.



Trainer Peter in Vollkontaktschutzausrüstung