



Frauenseminar

Selbstbewusstsein – Selbstsicherheit – Deeskalation

Das erwartet Dich

- Entwicklung deines Auftretens, deiner Präsenz und Stimme
- Schulung deiner Wahrnehmung und mentalen Fertigkeiten
- Training von Gewalterkennung und Verhaltenstrategien
- Vermittlung rechtlicher Grundlagen
- Erlernen und verschieben deiner eigenen Grenze in sicherer Umgebung
- Aneignung effektiver Verteidigungstechniken

Seminartermine

*jeweils Donnerstags, 08.-29.11.2018, 18:30 – 20:00 Uhr
im Trainingsraum des SV Niederroth, Am Sportplatz 1*

Anmeldung und Infos

<i>Katharina Tischner</i>	<i>08136-3579084</i>
<i>Silvia Becker</i>	<i>08136-6899</i>
<i>Gerhard Duda</i>	<i>08136-6097</i>
<i>Klaus Guderley</i>	<i>0176-21221300</i>

Kosten

35 € gesamt - Vereinsmitgliedschaft nicht notwendig

Weitere Informationen

<http://www.sv-niederroth.de/abteilungen/ju-jutsu/frauen-selbstverteidigung/>

