

SELBST- VERTEIDIGUNG

WIR MACHEN MÄDCHEN MUTIG



Für Mädchen
von 12-16
Jahre

**JETZT ANMELDEN
UND EINEN
PLATZ SICHERN!**

**NUR 20 FREIE PLÄTZE –
AM BESTEN SOFORT ANRUFEN!**



078 845 09 38



WWW.RENSHINKAN.CH



SICH DER EIGENEN KRAFT UND STÄRKE BEWUSST WERDEN

In den letzten Jahren haben Übergriffe auf Mädchen wie Belästigung, Bedrohung und weitere Gewaltübergriffe stetig zugenommen. Wir haben es uns daher zur Aufgabe gemacht, Mädchen und junge Frauen körperlich und geistig auf die alltäglichen Gefahrensituationen vorzubereiten und so ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen.

Sich wohler fühlen im Alltag, sich der eigenen Kraft und Stärke bewusst sein, selbstbewusst auftreten, Ängste reduzieren, lernen sich zu wehren und vieles mehr sind die Ziele unserer Kurse. Immer wieder berichten Mädchen von den positiven Auswirkungen, die der Besuch eines Selbstverteidigungskurses hinterlassen hat. In diesen Workshops sind sie unter sich und meist geht es nicht nur um das Erlernen körperlicher Techniken. Konzepte frauenspezifischer Selbstverteidigungsseminare gehen davon aus, dass jede junge Frau fähig ist, sich zu wehren, unabhängig von der individuellen körperlichen Konstitution. Die Techniken sollen einfach zu erler-

nen und sofort anwendbar sein so dass sie auch in Gefahrenmomenten ohne nachzudenken sofort einsetzbar sind. Bei einem Angriff gilt es, gerade die Schrecksekunde rasch überwinden zu können, um reaktionsfähig zu bleiben.

Mädchen werden in diesem Kurs ermutigt, ihre Gefühle wahr zu nehmen, nach diesen zu handeln und mit Angst besetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen. Einfache und wirkungsvolle Techniken ermöglichen den Mädchen sich bei körperlichen Angriffen sofort und effektiv zu verteidigen. Es sind keine Vorkenntnisse oder körperliche Voraussetzungen nötig.



JETZT ANMELDEN

... MUTIG UND STARK WERDEN.

DIE KURSLEITUNG



Der Selbstverteidigungskurs wird geleitet von Eveline und Roberto Danubio. Beide verfügen über eine langjährige Erfahrung in der Kampfkunst Karate und sind als professionelle Lehrer tätig. Sie sind Inhaber der bekannten Karateschule Renshin Kan in Weinfelden und sind Spezialisten auf dem Gebiet der Selbstverteidigung. Sie garantieren für eine fundierte Ausbildung.

180.^{CHF}
Für 2 Samstage

KURSBEGINN: Samstag,
10. und 17. September 2022

ZEIT: 14.00 - 17.00 Uhr

ORT: Karateschule Renshin Kan
Mühlfangstrasse 1
8570 Weinfelden

ANMELDUNG: Telefon: 078 845 09 38
(BIS 03.09.22) E-Mail: eveline.danubio@renshinkan.ch

PLATZANZAHL: ist beschränkt auf 20 Teilnehmer
Voranmeldung empfohlen

BEKLEIDUNG: Bequeme Trainingsbekleidung