SELBSTBEHAUPTUNG GANZ GROSS.

Sicheres Auftreten schützt nicht nur vor Übergriffen, es erleichtert auch das Leben ungemein! Werde dir deiner Stärken und Möglichkeiten bewusst!

SCHLAGKRÄFTIG WERDEN.

Wir üben Schläge, Stöße und Tritte an Schlagkissen. Das macht nicht nur Spaß, es liefert dir gleichzeitig die kostbare Erfahrung, wieviel Kraft in dir steckt.

SELBSTSICHERHEIT DURCH ERLEBTE EIGENE ENERGIE.

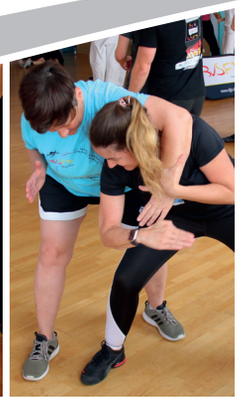
Die eigenen Kräfte zu erleben erzeugt ein positives Körpergefühl. Das wird auch in einer sicheren Ausstrahlung spürbar.

ZU ALT, ZU UNTRAINIERT, ZU EINGEROSTET? GIBST´S DOCH GAR NICHT.

Keine Sorge! Jede Frau kann lernen, sich durch gezielte Abwehrstrategien zu schützen.

BRÜLLEN? GEHÖRT DAZU.

Kampfgebrüll feuert die eigenen Kräfte erst richtig an, das wussten schon die alten Krieger. Weißt du, wie laut du sein kannst, wenn´s drauf ankommt? Probier es aus! Tut gut!

GUT ZU WISSEN. NOTWEHR IST DEIN GUTES RECHT.

Sicherheit zu Hause und unterwegs – das rät die Polizei. Häusliche Gewalt – das kannst du tun. Pfefferspray & Co. – zweifelhafter Schutz. Notwehr ist dein gutes Recht! Die juristische Seite der Selbstverteidigung.