



Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen Sicher auftreten. Klar handeln. Grenzen behaupten.

Sonntag, 08. November 2026

14 bis 18 Uhr

In diesem praxisnahen Kurs lernst du, dich **klar zu positionieren, Grenzen zu setzen und dich im Ernstfall wirksam zu verteidigen.**

Das erwartet dich:

- selbstbewusstes und starkes Auftreten
- klar „Nein“ sagen – verbal und körperlich
- eindeutige Körpersprache & Präsenz
- kluges Verhalten in bedrohlichen Situationen
- effektive Selbstverteidigungstechniken für den Notfall

Kompakt. Realistisch. Auf Frauen zugeschnitten.

Du lernst genau das, was für dich als Frau wirklich wichtig ist.

Investition: 95,00 € (inklusive 4 **WingTsun**-Trainingseinheiten)
(Die Einlösung von Gutscheinen bitte vorab abklären)

Ort **WingTsun-Akademie Heilbronn, Lise-Meitner-Straße 25**

Anmeldung: info@wt-franken.de, per Mail oder ☎ 07131- 94 14 30

WingTsun-Akademie Heilbronn * Fachschule für Gewaltprävention
Jörg R. Wingerter * Lise-Meitner-Str. 25 * 74074 Heilbronn
www.wt-franken.de