

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

Sonntag, 11. April 2027

14:00 bis 18:00 Uhr

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

Das erwartet dich:

- Training von einer Frau für Frauen
- 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 ***Wing****Tsun*-Trainingseinheiten im regelmäßigen WingTsun-Training **ausschließlich Freitagabend** (Die Einlösung von Gutscheinen bitte vorab abklären)
Ort	***Wing****Tsun*-Akademie Heilbronn, Lise-Meitner-Straße 25
Anmeldung:	info@wt-franken.de, per Mail oder ☎ 07131- 94 14 30

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