

# Selbstverteidigung für Frauen

Möchtest Du **Dein Selbstbewusstsein steigern**? Dich mit Deinem Körper verbunden fühlen und Deine Kraft ganz gezielt einzusetzen wissen? Du möchtest Dich **sicher fühlen** und lernen, wie Du potenzielle Angreifer davon abhalten kannst, Dich überhaupt anzugreifen? Und falls es doch zu einem Angriff kommen sollte, wissen, **wie Du Dich verteidigen kannst**?

Selbstverteidigung soll Dich mental und psychisch stärken und Dir helfen, ganz in Deine Kraft zu kommen. Dann **strahlst Du eine Stärke aus**, die Menschen in Deiner Umgebung spüren und im Idealfall wehrt das schon potenzielle Angreifer ab.

Und wenn dann doch etwas passiert? Du bekommst professionelle Tipps für die medizinische Erstversorgung und erlernst das korrekte Verhalten auf der Unfallstelle.

## In diesem Kurs wird Selbstverteidigung und erste Hilfe kombiniert

### Kursinhalte:

- Juristische Lage bezüglich Selbstverteidigung
- Taktisch richtiges Verhalten, Körpersprache und Körperhaltung
- Mentale Vorbereitung und psychische Stärke entwickeln
- Sehr einfache, aber wirksame Techniken, die wenig Kraft erfordern
- Notfallschulung und richtiges Verhalten auf der Unfallstelle
- Anwendung von einfachen Erste-Hilfemassnahmen

### Voraussetzungen:

- Mindestalter 16 Jahre
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

**Kurslokal:** Badenerstr. 15 – 5442 Fislisbach – Raum von Pilates im Mittelpunkt (1. Stock)

**Kurs 1:** 05.01.2024 – 19.01.2024 Freitag 13:30 – 15:30h 6 Lekt CHF 285.00

**Kurs 2:** 05.01.2024 – 19.01.2024 Freitag 17:30 – 19:30h 6 Lekt CHF 285.00

Anmeldungen und weitere Auskünfte unter: [chezmoi@gmx.ch](mailto:chezmoi@gmx.ch)

Möchtest Du als Gruppe einen Kurs buchen? Wir beraten Dich gerne 😊

