

Selbstbehauptung für Frauen & Männer, Teil 1

Teil 1 jetzt buchen!
Einzel oder auch in
Kombination mit Teil 2

Wann: Sonntag, 05.10.2025, 10.00 bis 13.00 Uhr
Kosten: 30 €, für TSG-Mitglieder nur 20 €
Wo: Gymnastikraum der TSG Maisach, Am Strasserwinkel 3, Maisach
Für wen: für Frauen und Männer, mind. 6, max. 16 Personen
Trainer: Alex und Chris



***„Die Gewalt gegenüber Mitmenschen nimmt in Deutschland immer mehr zu.
Jetzt ist Schluss damit!
Zeigen Sie Ihrem Gegenüber, dass Sie kein Opfer sind!“***

- Kursinhalte:**
- Deeskalation bis zur Selbstbehauptung
 - Gefahrensituationen frühzeitig erkennen
 - Sicheres Auftreten und Stärkung des Selbstvertrauens
 - Gezielte Schlag- und Blocktechniken

Für Infos & Fragen an Kurse@tsgmaisach.de,
Anmeldungen per Anmeldeformular unter www.tsgmaisach.de/kurse, Kurs 25-10d