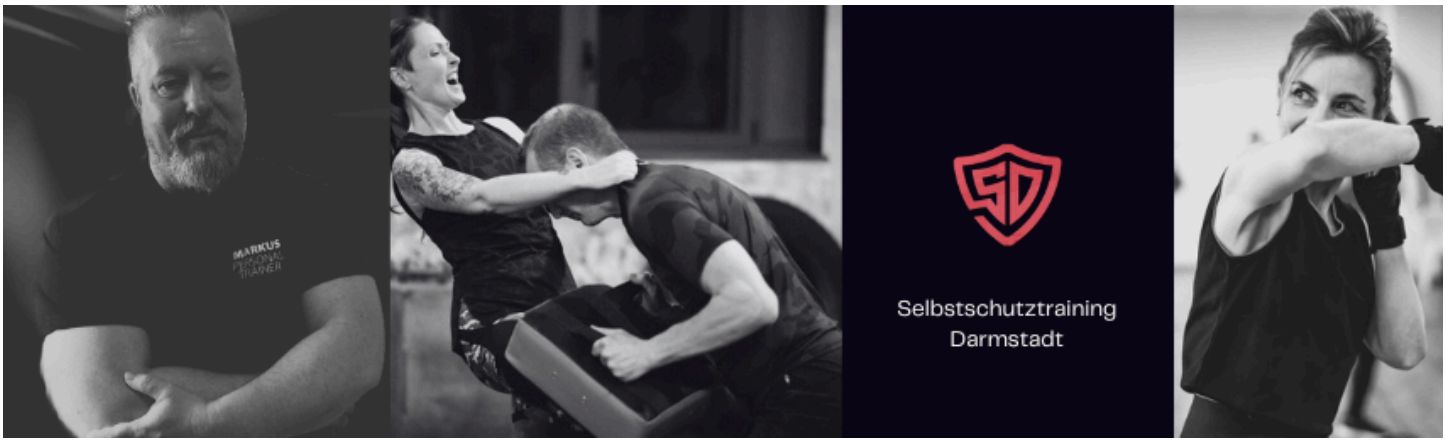

SELF DEFENSE PARTY

Der etwas andere Mädels Abend

warum Spaß nicht mit etwas Ernsthaftem und Wichtigen verbinden? Ein geplanter Mädels Abend in gemütlicher Runde ist gut geeignet, sich mit einem wichtigen Thema auseinanderzusetzen: dem Thema Gewalt gegen Frauen!

Obwohl sich viele Frauen schon Gedanken über das Thema Selbstverteidigung gemacht haben, machen viele nicht den nächsten Schritt und lernen die notwendigen Fähigkeiten.

Die Self Defense Party ist eine ideale Gelegenheit, sich in einer Wohlfühlatmosphäre dem Thema anzunähern. Zwei Stunden lang werden wir gemeinsam etwas über das Thema Gewalt gegen Frauen lernen und wie frau ihre Sicherheit erhöhen und sich mit einfachen Mitteln wehren kann. Wir üben ein paar einfache aber wirkungsvolle Methoden, einen überlegenen Angreifer zu überwinden. Den Abschluss bildet der allseits beliebte “Hau den Markus” Drill.

Natürlich kann ein solcher Abend kein richtiges Training ersetzen, aber er kann eine Idee vermitteln und bei der einen oder anderen die Lust auf “mehr” erwecken.

Also bucht euch eure Self Defense Party.

Egal ob mit oder ohne Prosecco!

+49 1512 0554549 info@selbstschutztraining-darmstadt.de www.selbstschutztraining-darmstadt.de