SPORT SHEDS

BOULDERN | FITNESS | FUNCTIONAL | YOGA



Selbstverteidigungsworkshop für Frauen

In diesem 90-minütigen Workshop geht es um alltagstaugliche Selbstverteidigung, Aufmerksamkeit und sicheres Auftreten. Die Teilnehmerinnen lernen, Gefahrensituationen frühzeitig wahrzunehmen, Grenzen klar zu setzen und wirkungsvolle Techniken zur Selbstverteidigung anzuwenden.

Im Mittelpunkt stehen nicht Kraft oder sportliche Vorerfahrung, sondern Klarheit, Körperhaltung, Reaktionsfähigkeit und mentale Stärke. Die Teilnehmerinnen entwickeln Strategien, um auch in Stress- und Angstsituationen handlungsfähig zu bleiben, die eigene Sicherheit zu stärken und im entscheidenden Moment klar und entschlossen zu reagieren.

Der Workshop ist für Einsteigerinnen geeignet, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung für Nicht-Mitglieder der Sport Sheds: per E-Mail (info@sport-sheds.de) oder telefonisch.
Anmeldung für Mitglieder über den Kursplan: Scanne den QR-Code.