



# LEHRGANG



## SELBSTBEHAUPTUNG SELBSTVERTRAUEN SELBSTVERTEIDIGUNG



### Termine

10 Trainingseinheiten ab 02.03.2017  
Donnerstags 20 – 21 Uhr

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden  
Wegbeschreibung und weitere Informationen unter [www.karate-paderborn.de](http://www.karate-paderborn.de)



# LEHRGANG



## FÜR FRAUEN & MÄNNER AB 18 JAHREN

Sie fühlen sich ab- und zu unsicher oder möchten Ihr Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl steigern? In 10 Trainingseinheiten vermitteln wir Ihnen den Einstieg in die Selbstbehauptung!

**SICHERHEIT**  
**SCHUTZ**  
**SELBSTVERTEIDIGUNG**  
**SELBSTBEHAUPTUNG**  
**ACHTUNG**  
**MIMIK**

**DISTANZ**  
**VERTRAUEN**  
**GESTIK**

### Themen & Inhalte

Gefahren erkennen und bewältigen  
Reaktionen des Körpers auf Stresssituationen  
Wirkung von Gestik, Mimik und Sprache  
Reaktions- und Verteidigungsmöglichkeiten  
auf Beschimpfungen und körperliche Angriffe

### Infos

10 Trainingseinheiten ab 02.03.2017  
Donnerstags 20 – 21 Uhr  
max. 20 Teilnehmer  
60 € Kursgebühr

### Anmeldung / Organisation

telefonisch unter 05251-3909670  
oder per Mail [info@gw-pb.de](mailto:info@gw-pb.de)

### Seminarleiter

Wolfgang Krenz (4. DAN Karate,  
Selbstverteidigungstrainer im DKV)

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Personenschäden  
Wegbeschreibung und weitere Informationen unter [www.karate-paderborn.de](http://www.karate-paderborn.de)