



## SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

### **INTENSIVKURS FÜR FRAUEN UND MÄDCHEN ab 15**

4 Termine jeweils dienstags: 17:30 – 19:00 Uhr  
Ab 28. Mai (bei Interesse besteht die Möglichkeit weiter zu üben.)  
90 Euro inkl. 19 % Mehrwertsteuer

### **INTENSIVKURS für Frauen in der Lebensmitte und darüber**

4 Termine jeweils dienstags: 17:30 – 19:00 Uhr  
Ab 2. Juli (bei Interesse besteht die Möglichkeit weiter zu üben.)  
90 Euro inkl. 19 % Mehrwertsteuer

In beiden Kursen erlernen wir, uns in alltäglichen aber auch gefährlichen Situationen erfolgreich mit Worten, der Stimme und wenn nötig auch körperlich erfolgreich zu wehren und zu verteidigen.

Themen die behandelt werden:

Erkennen und einschätzen von potentiell gefährlichen Situationen, Optimierung der Körpersprache, deutliche Kommunikation von Grenzen, Unterstützung anderer, Umgang mit Aggression im öffentlichen Raum, einfache Techniken gegen Angriffe von vorn oder hinten, Angriffe mit Waffen, Strategien zur Erhöhung der eigenen Sicherheit, Überwindung der „Schockstarre“, Einsatz der Stimme.

Da Selbstverteidigung in jeder Situation funktionieren muss, sind keine sportlichen oder körperlichen Voraussetzungen nötig. Bei Einschränkungen beraten wir gern, aber im allgemeinen sind unsere Kurse für alle geeignet.

Durchgeführt von:

**ChoHwa – Kampfkunst, Selbstverteidigung und Basisgymnastik für Frauen und Mädchen seit 2003 in Berlin**

Unter der Leitung von: Claudia Gaca, 4. DAN Taekwondo, ausgebildete Selbstverteidigungslehrerin seit 1992, Basisgymnastiklehrerin, Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin, Ingenieurin  
Sowie von ihr ausgebildete Selbstverteidigungslehrerinnen.