



Frauen-Selbstverteidigungskurs Women's self-Defense course

Deine Sicherheit liegt in
deinen Händen
Lerne effektive
Selbstverteidigung
speziell für Frauen!

Prävention
Selbstbehauptung
Situationsanalyse
Befreiung aus verschiedenen
Arten von Griffen und
Haltungen
Effektive Schläge und Tritte
Rollenspiele um
verschiedene
Bedrohungsszenarien zu
simulieren



Your Safety is in
Your Hands
Learn effective
self-defense techniques
specifically for women!

Prevention
Self-assertion
Situation-analysis
Releases from different
types of grabs and holds
Punching and kicking
effectively
Roll-play to simulate
different threat scenarios

Polizei Sportverein München

Ab 21. Februar 2024

Mittwochs / Wednesdays (7x)

19:00 - 21:15

100 € (Students 50 €)

Bereitschaftspolizei (Rosenheimerstr 130)

E-Mail: Frauen-SV@Polizei-Sportverein.de

Der Kurs wird auf Englisch und Deutsch abgehalten
The course will be held in English and German
www.Polizei-Sportverein.de