

Bild mit KI erstellt

Workshop Selbstverteidigung für Frauen

Wecke die Löwin in dir

Du kennst deine Grenzen. Hier übst du, sie zu zeigen.

1 **Grenzen ziehen**
Gefahr früh erkennen. Wir reden darüber, wo deine Grenze liegt: Was ist noch okay, was ist schon ein Angriff? Bis hierhin und nicht weiter.

2 **Grenzen bewachen**
Jetzt wird es aktiv. In Rollenspielen übst du Abstand, Haltung, Blick und ein klares, lautes Stopp.

3 **Grenzen verteidigen**
Wenn Worte nicht mehr reichen, handelst du. Du übst, dich aus Griffen zu befreien und dir mit einfachen Schlägen und Tritten Luft zu verschaffen.

3 Stunden mit zwei Pausen · bis 15 Frauen · ab 18 Jahren · ohne Vorkenntnisse · 59 €

Die nächsten Termine sind in Planung.

Code scannen und Bescheid bekommen, sobald ein Termin steht. Nur Nachrichten zu Terminen.

Lieber einzeln oder mit Freundinnen? Auch das geht: **tnt-fit.de/selbstverteidigung-in-langen**