

Bild mit KI erstellt

Selbstverteidigung für Frauen

Wecke die Löwin in dir

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

1. **Grenzen ziehen**
   Gefahr früh erkennen. Wissen, wo deine Grenze liegt.
2. **Grenzen bewachen**
   In Rollenspielen Abstand, Haltung und ein klares Stopp üben.
3. **Grenzen verteidigen**
   Wenn Worte nicht reichen: dich befreien und Abstand gewinnen.

Mit viel Bewegung, gutem Körpergefühl und Spaß. Du bestimmst, wie weit du mitmachst.

Termin nicht verpassen
Code scannen und Bescheid bekommen, sobald der nächste Workshop steht.

So kannst du üben

Workshop „Wecke die Löwin in dir“ **59 €**
3 Stunden, bis 15 Frauen. Termine in Planung.

Einzeltraining **90 €**
75 Minuten, ganz auf dich. Drei Termine im Paket: 240 €.

Mit Freundinnen **200 €**
Kleingruppe, 2 bis 6 Frauen, 120 Minuten, zusammen.

Schnupperstunde **45 €**
Einzeln, 75 Minuten, für alle, die neu sind.

Erstgespräch kostenlos. 15 Minuten am Telefon. Wir finden heraus, was zu dir passt.

Ab 18 Jahren, ohne Vorkenntnisse. In Langen und Umgebung, der Ort nach Absprache. Mitbringen: Sportkleidung und Wasser.

Als Kind war ich das Mobbing-Opfer. **Timm Nau, Fachtrainer Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Trainiert Selbstverteidigung seit 2004, über 20 Jahre Erfahrung.**



Schreib mir
tnt-fit.de/kontakt
info@tnt-fit.de