



MIT SICHERHEIT SICHERER

Spezielle Sicherheitstrainings für Frauen als Kombi-Gruppenkurs

Selbstbehauptung

Kommt gar nicht erst in heikle Situationen – oder kommt schnell wieder raus, bevor es zu einem Übergriff kommt.



Selbstverteidigung

Wehrt Euch in einer Übergriffssituation schnell, effektiv und kompromisslos – egal wie alt, stark oder fit Ihr seid.

WOMEN ONLY!

KOMBI-GRUPPENKURS 8 STD.

nur 149 € / Person
bei 14 Teilnehmerinnen

189 € / Person
bei 8 Teilnehmerinnen

96 € / Person für jede
weitere Teilnehmerin

FÜR
FREUNDINNEN,
KOLLEGINNEN &
FAMILIE

Anmeldungen nur als Gruppe möglich
mind. = 8, max. = 14 Teilnehmerinnen



**IDEAL AUCH
FÜR INCENTIVES!**

LADIES! SAMMELT EUCH!

So geht´s:

Schnapp Dir Deine Freundinnen, Kolleginnen, Familie und meldet euch mit mind. 8 Teilnehmerinnen für den Kurs an.

Je mehr Teilnehmerinnen Ihr seid, desto günstiger ist der Kurs (s. Preisstaffelung). Alternativ kann der Kurs auch mit weniger als 8 Teilnehmerinnen stattfinden, die Kosten betragen dann 1.490 € / Kurs.

Fritz Bezold

Ich bin seit über 20 Jahren Selbstverteidigungstrainer und u.a. spezialisiert auf Frauenselbstverteidigung und -behauptung.

Kontakt

✉ office@defensive-services.com

Weitere Infos unter

www.defensive-services.com

KURSIONFORMATIONEN

Der Kurs richtet sich an Frauen im Alter von 16 bis 99 Jahren unabhängig vom Fitnesslevel. Bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung der / des Erziehungsberechtigten erforderlich. Bei gesundheitlichen Beschwerden spricht mich an und stimmt Euch vorher mit Eurem Arzt ab, ob eine Teilnahme möglich ist.

Die Trainings finden i.d.R. Samstags und Sonntags in Kaarst statt und sind auf jeweils 4 Stunden / Tag ausgelegt.

Anpassungen (z.B. komprimierter Kurs an einem Tag) sind problemlos möglich; Kursaufbau und -Inhalte richten sich nach Euren individuellen Bedürfnissen und klären wir in einem Vorgespräch. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.