

## 9.5.2025: Selbstverteidigung für Frauen

Du willst Dich sicherer fühlen? In der Stadt, im Ausgang, am Arbeitsplatz oder wo auch immer? Wir machen Dich sicherer mit unserer WING-TSUN Selbstverteidigung für Frauen!

Wir bieten Dir einen Einblick in die Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen an:



### Workshop-Inhalt:

- Wie kannst du Grenzen setzen und diese verteidigen?
- Welche Distanz benötigst Du?
- Wie beendest Du einen Angriff bevor der Gegner zu packt?
- Wie verhältst Du dich bei einem Zugriff von der Rückseite?
- Was musst Du beachten, falls Du im Notfall doch zuschlagen musst



**Datum:** Freitag, 9.5.2025  
**Ort:** WING-TSUN.fit Petergasse 23, 8302 Kloten  
**Zeit:** 19.00 – 21.15 Uhr  
**Leitung:** Denise Rössler  
**Kosten:** Fr.50.- pro Person  
**Anmeldung:** [info@wing-tsun.fit](mailto:info@wing-tsun.fit) oder 044 272 71 45 bis zum 5.5.2025  
[www.wing-tsun.fit](http://www.wing-tsun.fit)