



Nicht mit mir!

Selbstverteidigung für Frauen



Das schwache Geschlecht? Von wegen!

Frauen jeden Alters können sich wehren!

Ich möchte Ihnen zeigen, wie mit einer Kombination aus psychologischer Vorbereitung und effektiven Verteidigungstechniken jede Frau besser für den Ernstfall gewappnet sein kann!

Leitung: Dieter Wilsberg, 2. Dan Jiu-Jitsu
ZANSHIN-Dojo Erfstadt

Dauer: 7 x jeweils Freitag

Termine: 27.9., 4.10., 11.10., 8.11., 15.11., 22.11.

Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr

Preis: 98€/Person

Ort: VfB-Haus, Hennes Weisweiler Weg 2,
50374 Erfstadt-Lechenich

Kleidung: Bequeme Sportkleidung, Anti-Rutsch-
Socken o.Ä.

**Anmeldungen bitte über die Geschäftsstelle des
VfB Erfstadt**

Kontakt: VfB Erfstadt, Hennes Weisweiler Weg 2,
50374 Erfstadt

Telefon: 02235/71830

Website: www.vfberftstadt.de

Was möchte ich mit ihnen trainieren?

- **Prävention:** Gefahren im Vorfeld erkennen und vermeiden!
- **Selbstbehauptung:** Stärkung ihrer Ausstrahlung und effizienter Einsatz ihrer körperlichen Möglichkeiten!
- **Selbstverteidigung:** Leicht erlernbare, effektive Techniken zur Abwehr von Angriffen, die auch ohne großen Trainingsaufwand umgesetzt werden können!

Ich freue mich auf unser gemeinsames Training!

Dieter Wilsberg



VfB ERFSTADT

... und gleich anmelden 02235/71830