

Selbstverteidigung für Frauen!

Ein Wochenendseminar mit Julio Felices

29. - 30. August 2009

Samstag von 14 bis 18 Uhr

Sonntag von 13 bis 16 Uhr

Anhand von konkreten Übungen und Szenarien lernt man wie man gefährliche Situation meiden kann bzw. wie man sich in gefährlichen Situation am besten verhält.

Durch das Trainieren von Schlägen, Kniestößen und Tritten werden Hemmungen abgebaut. Das Selbstvertrauen wird gestärkt.

Weitere Infos: siehe Rückseite



**BODY
SHOCK**
TheBODYSHOCK.com

Selbstverteidigung für Frauen!



Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters und für Mädchen ab ca. 13 Jahren geeignet. BODYSHOCK-Trainer Julio Felices wird euch unter anderem

- ① konkrete Tipps für die Selbstverteidigung in diversen Situationen geben,
- ① zeigen wie man alltägliche Gegenstände als Waffe einsetzen kann, und
- ① wie man gefährliche Situationen von vornherein meiden kann.



Julio ist auf den gefährlichen Straßen von Manila (Hauptstadt der Philippinen) aufgewachsen, wo man jeden Tag buchstäblich um sein Überleben kämpfen musste. Dank seiner jahrelangen Kampfsporttrainer-Erfahrung, ist er auch durchaus in der Lage, sein gesammeltes Wissen "an die Frau"! zu bringen. Unterstützt wird Julio von Stine, die seit rund zehn Jahren bei ihm Thaiboxen und Stockkämpfen trainiert, sowie von freiwilligen „Angreifern“, hauptsächlich aus dem Bereich Thaiboxen.

Wir empfehlen lockere Sportkleidung zu tragen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Falls ihr noch Fragen habt, ruft einfach an: 0641 9719925 oder 0172 69 04 615.



Veranstaltungsort: BODYSHOCK, Siemensstr. 18, 35394 Gießen

Kosten: nur € 30,-!

Mitzubringen: lockere Sportkleidung, Getränke, Snacks

Anmeldung: per Email an Kate@TheBODYSHOCK.com

**BODY
SHOCK**
TheBODYSHOCK.com