



POWER SUCHT FRAU    WERDE  
**UMWERFEND**



FRAUEN  
**SELBST**  
**VERTEIDIGUNG**  
3-TAGE-SEMINAR

## LERNE DICH SELBST ZU VERTEIDIGEN.



LERNE DICH  
NEU KENNEN.

Lerne effektive Selbstverteidigung durch einfache Techniken, lerne Überraschungsmomente zu nutzen oder gefährliche Situationen sogar ganz zu vermeiden. Wir helfen dir, ein neues Bewusstsein für deine eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten zu entwickeln.

Jeder Mensch sollte mit Freude durchs Leben gehen und nicht mit Angst.

# MELDE DICH JETZT AN

Schick uns eine Mail an:  
[info@powersuchtfrau.org](mailto:info@powersuchtfrau.org)  
mit dem Betreff:  
„PSF Block (A-E\*)“  
\*Block deiner Wahl

STUFEN I. - III.  
JE **SONNTAGS**  
VON 11.00-17.00 UHR  
Ort: Sportschule Alex e.V.  
Hüttenstraße 41, Düsseldorf

## STÄRKE DEIN SELBSTVERTRAUEN, WERDE UMWERFEND.



In unserem dreitägigen Seminar vermitteln wir einfache aber effiziente Selbstverteidigungstechniken in Theorie und Praxis. Vorkenntnisse oder sportliche Fähigkeiten sind nicht notwendig.

Niemand wird in drei Tagen zu Superwoman, doch ihr werdet **neue Seiten an euch entdecken**, um euch in brenzligen Situationen besser helfen zu können.

### BLOCKTERMINE

BLOCK	I. STUFE	II. STUFE	III. STUFE
A	04. Mrz	22. Apr	27. Mai
B	25. Mrz	03. Jun	22. Jul
C	29. Apr	08. Jul	29. Jul
D	10. Jun	15. Jul	05. Aug
E	26. Aug	04. Nov	11. Nov

### KONDITIONEN

Wir empfehlen alle 3 Stufen nacheinander in einem Block zu besuchen, sodass man mit der vertrauten Gruppe weiterarbeiten kann. Kurswechsel z.B. wegen Krankheit, sind ohne Aufpreis möglich.

### KURSGEBÜHR

pro Block: **129 €**  
Einzelkurse: **50 €**



POWER SUCHT FRAU  
 MEHR INFOS UNTER:  
 www.POWERSUCHTFRAU.ORG

CERTIFIED BY:



SUPPORTED BY:

**REGINA HALMICH**

„La Grande Dame“ 44-fache Profi-Boxweltmeisterin und Moderatorin

**DR. CHRISTINE THEISS**

23-fache Profi-Weltmeisterin im Vollkontakt-Kickboxen und Moderatorin

**MARIE LANG**

aktuelle 9-fache Weltmeisterin der WKU, Modedesignerin und Model



POWERED BY:

**SPORTSCHULE ALEX**

weltweit erfolgreichste Sportschule der WKU seit 2011



**Sportschule Alex e.V.**  
 Hüttenstraße 41  
 40215 Düsseldorf  
 Germany

Phone: +49.0211.157.6410  
 Mobile: +49.0151.1039.8170  
 www.sportschule-alex.de  
 info@sportschule-alex.de

**MACH DEN  
 KURS MIT  
 DEINEN:**

- Kolleginnen
- Freundinnen
- Schwestern
- Brautjungfern
- Mitarbeiterinnen
- Töchtern