

SafetyFIT

WEIL DEINE SICHERHEIT ZÄHLT.

GEWALTSCHUTZTRAINING FÜR FRAUEN

Werde mental und körperlich fit,
dich selbst zu schützen:

- **Taktisch und gezielt handeln:**
auf Basis wesentlicher
Kampfkunstprinzipien
- **Mentale Gewaltschutzfitness stärken:**
Hochstressreaktionen verstehen,
Skills anwenden
- **Reflexe und Drills trainieren:**
Gefahrenradar, Sicherheit herstellen,
wertvolle Sekunden gewinnen

WANN & WO?

Ab 3. Februar 2025, immer montags
10 Einheiten, von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ab 5 Teilnehmerinnen

Vöcklabruck-Volksbank Stadion
Gymnastikraum
Robert Kunz-Straße 2
4840 Vöcklabruck

TRAINERIN MAG. SONJA WINKLER

Fachtrainerin mit langjähriger Erfahrung
in Kampfkunst und Kampfsport.

ANMELDUNG

Sonja Winkler
+43 676 46 78 990

