

AG Selbstschutz



Hey, Du willst dich besser verteidigen können?
Dann bist du genau richtig in unserer **Selbstschutz-AG!**

Hier lernst du, wie du dich sicher aus gefährlichen Situationen befreist.
Schnell und effektiv.

Das lernst du bei uns:

- 👊 **Techniken, die wirken:** Wie du einen Gegner zu Boden bringst und kontrollierst, ohne dass dir jemand wehtun kann
- 👊 **Sicherheit von Anfang an:** Wie du Gefahren früh erkennst und richtig reagierst
- 👊 **Ringerische Techniken:** Mit Griffen und Hebeln, die echt funktionieren. Nicht so wie im Film
- 👊 **Teamfähigkeit:** Du trainierst mit Partnern und lernst gegenseitig voneinander.

Das Beste daran:

Du brauchst KEINE Kampfsporterfahrung.
Es ist cool, macht Spaß und du lernst echte Fähigkeiten.
Du wirst selbstbewusster und sicherer im Alltag.
Komm vorbei und mache dich stark!

Dein Team vom Combat Center Lüneburg

