

Sjølvsforsvar

Kurs for kvinner

- **Smart Sjølvsforsvar** mot dei vanlegste angrepa. Enkelt å lære, lett å huske.
- Ingen kunnskap om kampsport kreves. Passer for alle.
- Bli trygg på deg sjølv med **Smart Sjølvsforsvar**.
- Stopp uønska tilnærming, fysiske angrep, bortføring og vold i heimen.

Still deg sjølv desse spørsmåla:

- Kva er dei mest **livstrugande** misforståingane eg må kjenne til og unngå?
- Korleis kan eg kjenne igjen situasjonar som er farlege for meg?
- Kva er "**Crime Scene Two**"? Kvifor må eg gjere alt eg kan for å unngå det?
- Korleis kan eg føle meg meir sjølv-sikker og trygg med **Smart Sjølvsforsvar**?
- Korleis kan eg lære **Smart Sjølvsforsvar** når eg aldri har trent noko kampsport?
- Kva har kursleiar lært av ekspertar innan psykologi og **Smart Sjølvsforsvar**?
- Kva for enkle **Smart Sjølvsforsvar**-teknikkar kan stoppe kvelingar, armgrep, livtak og andre farlige angrep?
- Kva har du fått av opplæring som kan redde ditt liv?

100% fornøgd eller pengane tilbake



Førde Ju Jitsu Klubb
www.selvforsvar.org

Når: 10-12 februar 2005
Sted: Sanderplassen 10, Førde
Tid: fre kl 19-21 og lør-søn kl 13-17
Påmelding via www.selvforsvar.org
sms eller mobil:

Tlf 917 18 189

