



Angebot

Jetzt nur  
**€ 249,-**  
Sonderpreis  
sichern!

Jetzt exklusiv in der **.WORKERS HALL.**

Wann?

**Kurse finden ab 2025 statt**

Termine auf der Website der WORKERS HALL.

Wo?

**WORKERS HALL Dorsten**

Gelsenkirchener Straße 37, 46282 Dorsten  
T. 02362 952774

Was ist mitzubringen?

**Bequeme Kleidung oder Sportbekleidung**



**MYDEFENCE**  
SELBSTVERTEIDIGUNG DURCH KÖRPERSPRACHE

c/o Workers Hall • Gelsenkirchener Str. 37 • 46282 Dorsten  
T. 02362 952774 • info@workers-hall.de • www.workers-hall.de

www.mydefence.de

## MyDefence® exklusiv in der **.WORKERS HALL.**

**MyDefence® - Selbstverteidigung durch Körpersprache** kombiniert vorausschauende Prävention mit effektiver Selbstverteidigung und garantiert so die Sicherheit Ihrer Mitarbeiter. Unsere Trainer verfügen über jahrzehntelange Erfahrung u.a. als Bundestrainer, Akademie- und Universitätsdozenten.

### **Darum ist die MyDefence®-Erfolgsformel so effektiv:**

- ✔ Verknüpft Prävention mit effektiver Selbstverteidigung, um Gefahr zu erkennen, bevor sie entsteht
- ✔ Basiert auf den neuesten Erkenntnissen der modernen Emotions- und Hirnforschung
- ✔ Entwickelt die Teilnehmer nachhaltig in 5 klar definierten Modulen
- ✔ Schärft die Sinne und hilft dabei, die eigenen Ängste und Stressmuster zu erkennen
- ✔ Entwickelt mit den Teilnehmern individuell passende Notfallpläne, denn Vermeidung ist die beste Selbstverteidigung

Einen ersten Eindruck von **MyDefence®** erhältst Du unter: [www.mydefence.de](http://www.mydefence.de)

Hier kannst Du Videos anschauen, die Trainer kennenlernen, Inhalte erfahren.

**Sei dabei – Wir freuen uns auf Dich!**

Jetzt nur  
**€ 249,-**  
Sonderpreis  
sichern!