



**Sport- & Gesundheitszentrum  
Hohenlimburg**



## **W-S-D**

### **Woman Self Defense**

Ein von Meister Detlef Lampe entwickeltes Frauen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-System, basierend auf leicht erlernbaren und anwendbaren Techniken aus verschiedenen Kampfkünsten. Bestehend aus Befreiungs-, Schlag- und Tritttechniken sowie zuhelfenahme von Alltagsgegenständen zur Verteidigung.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Spezialausrüstungen erforderlich.

