

Selbstverteidigungsseminar für Mädchen und Frauen zwischen 15 und 60 Jahren

Wann? 16.11.2024 09:00-16:00 inklusive eine Stunde GEMEINSAME Mittagspause

Wo? Mehrzweckhalle Waldhausen

Trainer? Gerd Panauer (zertifizierter Trainer)

Wer kann teilnehmen? Grundsätzlich jede, die über gesunde-körperliche Verfassung verfügt

Mittagessen? Vom Trainer ist ein gemeinsames Mittagessen gewünscht-genaue Info folgen bei der Anmeldung

Kosten pro Person? 52,- (inklusive Hallenmiete, exklusive Mittagessen) eine mögliche Förderung in der Höhe von 40% der Seminarkosten wird noch abgeklärt (Tutgut).

Was ist mitzunehmen? Turnschuhe mit heller Sohle und Trinkflasche

Was wird unterrichtet? Krav Maga - die effektivste Art der Selbstverteidigung

- Gesetzeslage Notwehr, Notwehrhilfe, Notwehrexzesse
- Aufwärmen
- Schlag und Kicktraining
- Umklammerung
- Würge und Vergewaltigungs-Prophylaxe inkl. Abwehr
- Diverse Grifftechniken
- Stock und Messerabwehr

Anmeldung und Info unter stellnerbeate49@gmail.com

bis 31.10.2024

