

Hitzendorf **Self Defense** *Women*

Selbstverteidigung mit System für Frauen

Zusammen mit KRAV MAGA veranstaltet die GESUNDE GEMEINDE Hitzendorf einen Selbstverteidigungskurs für FRAUEN.

Wann: Mittwoch 06. / 13. und 20. April 2016

Wo: im Rohrbachsaal - Hitzendorf

Zeit: 18.30–20.30 Uhr



Dieser Selbstverteidigungskurs besteht aus 3 Seminar-Modulen mit einer Dauer von jeweils 2 Stunden pro Modul.

Das Ziel des Kurses bzw. der einzelnen Module ist es, möglichst effektive und praxistaugliche, oft auch individuell abgestimmte, Taktiken und Techniken zu erlernen und diese unter verschiedensten Bedingungen und Situationen anzuwenden. Ins Training wird auch ein Angreifer (Trainer) im Vollschutzanzug eingebaut, weil damit eine einzigartige und sehr praxisnahe Möglichkeit zum Austesten des Erlernten geschaffen werden kann.

Wir verzichten, wo immer es möglich ist, auf komplexe Techniken oder Bewegungsabläufe und konzentrieren uns auf natürliche Reflexe und intuitive (bereits vorhandene) Bewegungsmuster.

Modul 1: Offensive Selbstverteidigung mit effektiven Schlag- und Kicktechniken

Modul 2: Defensive Selbstverteidigung mit realistischen und praxistauglichen Techniken

Modul 3: Praktische Selbstverteidigung in verschiedenen Situationen

Kosten pro Person*: Gesamtkurs (alle 3 Module) **EUR 60,00**. Die Gesunde Gemeinde Hitzendorf unterstützt die Teilnehmerinnen aus Hitzendorf mit **EUR 10,00**. *Mindestteilnehmeranzahl: 12 Personen

Um baldige Anmeldung wird gebeten unter Tel. 0664/750 750 81 (Monika Hubmann)