



Hitzendorf *Self Defense* *Women*

Selbstverteidigung mit System für Frauen

Der Sicherheitsreferent und die Gesunde Gemeinde veranstalten zusammen mit KRAV MAGA GRAZ einen Selbstverteidigungskurs für Frauen in Hitzendorf.

Dieser Selbstverteidigungskurs besteht aus 3 Seminar-Modulen mit einer Dauer von jeweils 2 Stunden und findet jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr, im Rohrbachsaal statt.

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, am 05.10.2016: Offensive Selbstverteidigung mit effektiven Schlag- und Kicktechniken

Modul 2, am 12.10.2016: Defensive Selbstverteidigung mit realistischen und praxistauglichen Techniken

Modul 3, am 19.10.2016: Praktische Selbstverteidigung in verschiedenen Situationen

Zusätzliche Informationen findet man auf unserer Website unter:

www.kravmagagraz.at/woman

Kosten pro Person*:

> Gesamtkurs (alle 3 Module): EUR 60,00

* Mindestteilnehmeranzahl: 12 Personen

