



Hitzendorf
Self Defense
Women

Selbstverteidigung mit System für Frauen

Die Gesunde Gemeinde veranstaltet mit KRAV MAGA Graz einen Selbstverteidigungskurs für Frauen in Hitzendorf und unterstützt die Teilnahme mit EUR 10,00 pro Teilnehmerin.

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

Modul 1, am 09.06.2022: Offensive Selbstverteidigung mit effektiven Schlag- und Kicktechniken

Modul 2, am 23.06.2022: Defensive Selbstverteidigung mit realistischen und praxistauglichen Techniken

Modul 3, am 07.07.2022: Praktische Selbstverteidigung in verschiedenen Situationen

Zusätzliche Informationen findet man auf unserer Website unter:

www.kravmagagraz.at/woman

Anmeldung bei **Monika Hubmann**, unter: 0664 / 75 07 50 81

Kosten pro Person*:

> Gesamtkurs (alle 3 Module): EUR 85,00

* Mindestteilnehmeranzahl: 16 Personen

