

Karate Spielberg
Peter Stiegmeier

+43 664 8481631?
p.stiegmaier@hotmail.com

Selbstverteidigung für Frauen

Für Frauen ab 16 Jahre; Kursdauer 3x3 Stunden

Du möchtest wissen, welche Kräfte in dir stecken? Du willst mehr Selbstvertrauen aufbauen, wenn es darum geht, dich selbst zu verteidigen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für dich! Den Teilnehmerinnen werden die wichtigsten und effizientesten Selbstverteidigungstechniken beigebracht. Der Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung wird hierbei eine besondere Bedeutung eingeräumt. Die Beleuchtung rechtlicher Aspekte und weitere Sicherheitstipps runden das Programm ab. Hauptziel: Frauen sollen in der Lage sein, sich im Ernstfall verteidigen zu können. Bitte mitbringen: Hallenschuhe und bequeme Bekleidung.

Highlight des Kurses ist der "Dummy Fight"!

- Beginn: 08.10.2021 17:00 bis 20:00
- Telefon: +43 664 8481631