

SELBSTVERTEIDIGUNGS WORKSHOP



U.N.S.
Universelles Nahkampf System



Inhalte

Boxtechniken (Jab, Cross, Uppercut)
Beintechniken (gerader Kick, Sidekick, Roundhouse Kick)
Kombinationen Box- und Beintechniken
Selbstverteidigungstechniken

- Handbefreiungen Krav Maga Art, Wing Tsun Art,
- Griff zum T-Shirt
- Griff zu den Haaren
- Würgegriffe mit Folgetechnik aus Teil 3

Erkennen von Konfliktsituationen
sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein
Opfer – Täterrolle,
verbales/nonverbales Verhalten

Auch für Jugendliche (unter 14 Jahren) in Begleitung mit einem Erwachsenen möglich!!!

Wann: Samstag, den 18.04.2009
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr / von 13:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Wo: Gemeinde Mortantsch
Göttelsberg 160 / 8160 Mortantsch

Vortragender: Emanuel Loder

Ausrüstung: Freizeitbekleidung, Hallenschuhe, Verpflegung mitnehmen,
Duschen vorhanden

Die Teilnehmer/Innen nehmen auf eigene Verantwortung am Workshop teil!
Verbindliche Anmeldung bis 16. April 2009! Workshop findet ab 10 Teilnehmer statt!

Kursbeitrag: € 25,00 pro Person / € 20,00 für Mitglieder

Kontakt: Emanuel Loder 0664 204 68 68

E-Mail: emanuel.loder@gmx.at