



SELBSTVERTEIDIGUNG WORKSHOP

Universelles-Nahkampf-System
Techniken aus dem Krav Maga

Inhalte: Erkennen von Konfliktsituationen,
Sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein,
Opfer – Täterrolle,
Verbales/Nonverbales Verhalten,
Verteidigung gegen Angriffe unterschiedlichster Art
(z.B.: Umklammerungen, Würgen, Haare reißen,
Ohrfeige u.v.m.)
Stock-, Messer- und Pistolenabwehr
Einfache Selbstverteidigung für Jede/Jeden geeignet!

Wann: dienstags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Dauer/ Grundkurs: 1 Monat

Termine: 10.03., 17.03., 24.03., 31.03.

Wo: Volksschule Rollsdorf, im Turnsaal

Leitung: Emanuel Loder und Abdulah Sarajlic

Ausrüstung: Trainingsgewand, Hallenschuhe

- **Verpflegung bitte mitnehmen.**
- **Duschmöglichkeit vorhanden.**

Die TeilnehmerInnen nehmen auf eigene Verantwortung an der Veranstaltung teil!

**Verbindliche Anmeldung bitte bis 06. März 2009
bei Gudrun an der Rezeption!**

Kursbeitrag: € 20,00 pro Person

Info- Kontakt: Emanuel Loder (0664 204 68 68)

E-Mail: emanuel.loder@gmx.at