

„Nicht mit mir!“- Selbstverteidigungskurs

-für Frauen und Männer ab dem 14. Lebensjahr-

Selbstschutz, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sind Themen, die in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung gewinnen. Im Workshop werden besonders effektive Techniken der Selbstverteidigung vermittelt. Der Fokus liegt vor allem darauf eine hohe Verteidigungsfähigkeit zu entwickeln.



Inhalte des Kurses:

- theoretische Grundlagen zum Thema Selbstverteidigung
- Praktische Selbstverteidigungstechniken - Grundlage hierfür sind leicht erlernbare, aber effektive Elemente
- verschiedene Abwehrarten gegen Angriffe im Stand und am Boden
- druckaufbauende Angreifersituationen/Angriffskontrolle
- Seminarskript zum eigenständigen Festigen der Übungen

Ablauf des Kurses:

- Aufwärmung und Dehnung
- Tritt- und Schlagtechniken an Pratzen und Stoßkissen
- Techniken gegen diverse Arten von Angriffen
- Verteidigung unter "Realbedingungen" gegen einen Angreifer
- Klärung individueller Fragen und Anliegen der Teilnehmer



Organisatorisches:

Wann: 18.03.2017
Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr
Wo: Kampfkunstschule Shi-Sei e. V.
Baderstraße 10
06895 Zahna-Elster
Hofeinfahrt (hinter der Grundschule)

Kosten: 21,- pro Person bei Einzelteilnahme
15,- pro Person bei Teilnahme mit Partner (weiblich oder männlich), einschließlich Seminarskript, mit allen Anwendungen und Teilnahmebestätigung

Mitzubringen: normale Sportbekleidung und ein Handtuch

Kursleiter: Kay Jagdmann & Klaus Markgraf



Infos unter www.shi-sei.de oder 0173/3826638.
Anmeldung unter www.shi-sei.de/selbstverteidigungskurs

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.