



Universelles Nahkampf System

SELBSTVERTEIDIGUNG WORKSHOP

Universelles Nahkampf System
Techniken aus dem Krav Maga



Universelles Nahkampf System

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: Samstag von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Dauer/ Grundkurs: 6 Stunden
Termin: 12.09.2009
Wo: Turnhalle Göttelsberg/Mortansch
Ausrüstung: Trainingsgewand, Hallenschuhe
Vortragender: Emanuel Loder

- Verpflegung bitte mitnehmen.
- Duschkmöglichkeit vorhanden.

Die TeilnehmerInnen nehmen auf eigene Verantwortung an dem Workshop teil!

Verbindliche Anmeldung bitte bis 09.September 2009.

Seminarbeitrag: € 25,00 pro Person, für Mitglieder € 20
Info- Kontakt: Emanuel Loder
E-Mail: emanuel.loder@gmx.at