

SELBSTVERTEIDIGUNGS WORKSHOP



U.N.S.
Universelles Nahkampf System



Inhalte

Erkennen von Konfliktsituationen
sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein
Opfer – Täterrolle, verbales/nonverbales Verhalten
Boxtechniken (Jab, Cross, Hacken, Uppercut)
Beintechniken (gerader Kick, Sidekick, Roundhouse Kick)
Kombinationen Box- und Beintechniken
Selbstverteidigungstechniken & Verteidigung gegen Angriffe
unterschiedlichster Art:

- Waffenlose Selbstverteidigung (z.B. Würgen, Festhalten, Schlagen, Treten, u.s.w.)
- Verteidigung gegen Messer
- Verteidigung gegen Stock
- Verteidigung gegen Pistole

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

Wann: Samstag, den 05.03.2011
von 09:00 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!
Anmeldung bitte bis spätestens 04.03.2011! Workshop findet ab 10 Teilnehmer statt!

Kursbeitrag: € 30,00 pro Person / € 15,00 für Mitglieder
Prüfung für Grundstufen 1,2,3: € 10,00 (nur für Mitglieder)

Kontakt: Emanuel Loder 0664 204 68 68

E-Mail: emanuel.loder@gmx.at