

VOLKSHOCHSCHULE PROGRAMM 2012/2013



ANMELDEN

215 Wehr dich! Schutz und Selbstverteidigung

In der heutigen Zeit schützen wir uns vor allen Dingen in irgendeiner Form, sei es mit Versicherungen, Gesetzen, Ernährung, etc. Was aber können wir machen, wenn wir körperlich angegriffen werden? Eine mögliche Mission: Selbstverteidigung - Sie erlernen einfache, aber effektive Techniken, die auf den natürlichen Reflexen des menschlichen Körpers basieren, wie Angriff und Kontern bei Schlag- und Tritttechniken, Befreiung aus Würgegriffen und Umklammerungen, Haltetechniken, Würfe und Bodenkampf und verschiedenste Verteidigungstechniken. Diese erlernten Techniken werden verinnerlicht und unter Stress in Form von Drills geübt. Ziel: furchtloses, entschlossenes Handeln bei körperlichen Angriffen, um diese Konfliktsituation unbeschadet zu überstehen. Keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe.

Referent: Loder Emanuel, Selbstverteidigungs-(KAPAP)Instructor

Dauer: 20 Std. / 8 Tag(e)

Beginn: Donnerstag, 11.10.2012 18:00 Uhr

Kursort: Studio für Bewegung und Tanz, Marburgerstraße 9, Weiz, Gymnastikraum

Kursbeitrag: EUR 75,-

Allgemeine Geschäftsbedingungen

**AK-Volkshochschule Weiz
Birkfelder Straße 22
8160 Weiz
Tel.: 05/7799-4460
Mag. Barbara Moritz**

Anmeldung bitte bei Fr. Moritz.

Danke