

Selbstverteidigung für Erwachsene

Neu

Beginn: 05.10.23 - 8 x 1 h
Kursgebühr: 69 € für Nichtmitglieder (50 € für Mitglieder)
Mindestteilnehmer: 6 Personen – bis max. 10 Personen

Termin: Donnerstag, 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Grundschule Maisach
Kursleitung: Uwe Neumann, 7. DAN Taekwondo, 2. DAN Taekwondo Defence

„Sie kennen das leider aus dem Alltag: Ein ungutes Gefühl Nachts auf der Straße – ein Unbekannter der Ihnen folgt.“

Wir bieten:

- Verbessern des eigenen Wohlbefindens bzw. Körperbewusstseins
- Stärken des eigenen Selbstvertrauen
- Erlernen von Selbstverteidigungstechniken
- Block / Schlagtechniken (Schmerzpunkte beim Angreifer)
- Einfache Hebeltechniken
- Verteidigung mit einfachen im Alltag genutzten Gegenständen (Tasche, Schuh, Flasche...)
- Verteidigung wenn man mit dem Rücken an der Wand steht
- Befreiung aus der Bodenlage
- Verteidigung bei Angriff mit Gegenständen (Stock usw.)

Fragen und Anmeldungen an: kurse@tsgmaisach.de (08141-2285188)

**Kurs Nr.
23-10j**