Bewegung

Selbstverteidigung für Landfrauen

Aus dem Inhalt des Seminars:

- In dem Schnupper-Kurs lernen Sie mit Konflikt- und Gefahren Situationen umzugehen.
- Abwehr von Griffen, Schlägen, Fußtritten und Umklammerung.
- Grundlagen von Wurf-, Halte-, Würge und Hebeltechniken.

Selbstverteidigungstechniken in kleinen Rollenspielen und zwischendurch üben … üben … üben

Termin:	Freitag, 13. März 2020
Uhrzeit:	19:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr
Ort:	Grundschulturnhalle in Nidda
Kursgebühr:	20,00 EUR pro Person
Kursleiterin:	Martin Hölzinger, Judo-Trainer
Teilnehmerzahl:	8 bis 12 Personen