



Selbstverteidigungskurs für Erwachsene

Inhalt unseres Crash-Lehrgangs:

- Mit welchen Angriffen kann Frau oder Mann rechnen
- Richtiges Auftreten nach dem Motto “weg von der Opferrolle“
- Üben einfacher, aber effizienten Befreiungs- und Schlagtechniken
- Einsatz von Alltagsgegenständen und **Handhabung von Pfefferspray**

Ausserdem: Schlagkraftauswertung mit einem elektronischen Schlagpolster

Zielgruppe: Ab 16 Jahre, Sportlichkeit ist keine Voraussetzung!

Datum: 5x mittwochs, vom 14. Febr. bis zum 20. März 2024

Zeit: 19.30 bis 21.00 Uhr

Ort: Untergeschoss der grossen
Mehrzweckhalle Kriessern

Kosten: CHF 110.- (inkl. Abschlussgeschenk)

Anmeldung: Benno Britt, Tel. 078 811 78 72
oder benno.britt@karate-rheintal.ch

Scan mich



Weitere Infos: www.karate-rheintal.ch

