

	
<h2 style="text-align: center;">Selbstverteidigung in Lienz</h2>	<p>Wo: Taekwon-Do Center Lienz Peggetzstraße 2, 9900 Lienz</p> <p>Wann: 19. Oktober 2019 von 09:00 –17:00 Uhr inkl. Pause</p> <p>Wer: TrainerIn vom Judozentrum mit DolmetscherInnen</p>

Inhalt:

Du hast Angst alleine oder im Dunkeln unterwegs zu sein? Du fühlst dich nicht wohl, wenn jemand Fremdes hinter dir geht oder steht? Du weißt nicht, wie du dich gegen andere Menschen wehren kannst? **Dann komme zum Kurs und lerne dich zu verteidigen!** Du lernst:

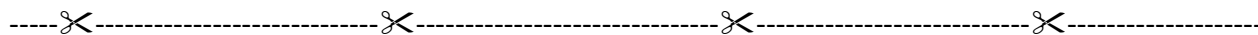
- Stärkung des Selbstbewusstseins – Verteidigen ohne handgreiflich zu werden (Körpersprache, „Stopp-sagen“)
- Verhalten bei einem Angriff
- Selbstverteidigung in Notfällen und gefährlichen oder überraschenden Situationen (nachts, Anschleichen von hinten)
- Techniken, Tipps und Kniffe für eine schnelle Selbstverteidigung
- Sicheres Hinfallen

Info: Bitte bequeme Sportkleidung mitnehmen, keine Turnschuhe (OK = barfuß, Socken, Turnpatschen)


Anmeldeschluss: 27.09.2019

Kosten: € 50,00

einen Großteil der Kosten bezahlt das Sozialministerium Service



ANMELDUNG: Selbstverteidigung — in Lienz

Name:		Beruf:		 19. Oktober 2019 in Lienz
Adresse:		Ort:		
Vers.Nr.:		Geburtsdatum:		
SMS:		E-Mail/Fax:		
ich bin:	berufstätig <input type="checkbox"/>	arbeitslos <input type="checkbox"/>	PensionistIn <input type="checkbox"/>	ich möchte den KommBi-Newsletter: <input type="checkbox"/>