

Selbstverteidigungskurs

Kursleitung: Thomas Pusch

(Trainer WingTsun Schule Stockerau, EWTO – 4. Lehrergrad)

Freitag 24.05.2024	17:00 – 19:00 Uhr (Teil 1)
Samstag 25.05.2024	10:00 – 12:00 Uhr (Teil 2)
Freitag 07.06.2024	17:00 – 19:00 Uhr (Wiederholen und Üben)

Treffpunkt: Spielplatz Badstraße

Kurskosten: € 42.- statt € 60.-

(€ 18.- / TeilnehmerIn von Gesunder Gemeinde Absdorf)

- Verteidigung und Angriff in/aus verschiedenen Distanzen
- Überfall: Positionieren und Reagieren im Ernstfall
- Allgemeine SV-Techniken
- Schlagkraft und Trittkraft- Training

Outfit: Bequeme Sportbekleidung, Trinkflasche, Handtuch

In Kooperation mit der Gesunden Gemeinde Absdorf

Verbindliche Anmeldung unter: Iris Haubner 0670 350 15 40, office@psychotherapie-haubner.at
Begrenzte Teilnehmerzahl, Bezahlung vorab