

Selbstverteidigung

ein Grundlagenworkshop

21. Okt 2017 | 13.00 - 17.00 Uhr | Kursnr. 1711

Der Workshop richtet sich an alle, die an Grundkenntnissen der Selbstverteidigung interessiert sind. Grundlagen des Selbstschutzes werden vermittelt:

Welche einfachen Möglichkeiten der Abwehr gegen Schläge und Tritte gibt es?

Wie kann ich mich am Boden verteidigen?

Wie können einfachste Gegenstände wie Kugelschreiber zu Selbstverteidigungszwecken eingesetzt werden?

Andreas Lotz: Muay Thai-Trainer, Serrada Eskrima-Basic Instructor, weitere Graduierungen in Aikido, Ju Jitsu, Karate

Preis: 19,50 € / 38,- € (Mit-/Nichtmitglieder)