

Selbstverteidigung für Mädchen & Frauen



Elternverband hörgeschädigter Kinder

Büro und Wohngemeinschaft
Latemarstraße 8 • I-39100 Bozen
Tel. Büro +39 0471 974431 • Tel. WG +39 0471 302245
Fax +39 0471 977939
www.ehk.it / e-mail: info@ehk.it
Steuernummer 80005740214

Wann?

Fr. 23.02., Fr. 02.03.
und Fr. 09.03.2018

Wo?

Elternverband hörgeschädigter Kinder
Latemarstraße 8, Bozen

Wie spät?

16:30-18:00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstschutz

In Zusammenarbeit mit JUGS - Jugendsektion des Elternverbandes Hörgeschädigter Kinder

Giancarlo Milesi | Professioneller Kampfkunsttrainer

Erfolgreiche Selbstverteidigung und Selbstbehauptung beginnt mit der inneren Einstellung. Ein innerlich starker, selbstbewusster Mensch ist selten Opfer. Dazu gehört aber auch die Gewissheit, sich gegen äußere Eingriffe erfolgreich zur Wehr setzen zu können. Im Kurs werden einfache Techniken zum Selbstschutz trainiert, das Fallen und Aufstehen geübt. Sie lernen die eigenen Kräfte kennen und wie Sie diese benutzen, aber auch Grenzen zu ziehen und diese zu verteidigen. Außerdem werden Ihnen anhand der Dangerzone City Map Gefahrzonen und sichere Zonen aufgezeigt. Alle Übungen sind einfach und für jeden zumutbar.

Zielgruppe: Mädchen und Frauen ab 11 Jahren mit und ohne Beeinträchtigung

Kosten: 20,00 €

Anmeldung: Meldet euch unter jugs@ehk.it, der Nummer [0471 974431](tel:+390471974431) oder per [What`s App 347 1101127](https://www.whatsapp.com/channel/00299a41101127) an, damit wir wissen wie viele Personen teilnehmen.

Anmeldeschluss: Mo. 19.02.18



Quelle: www.kids-wingtsun.de

