

Neuer Selbstverteidigungskurs

Wer sich verteidigen kann, wird seltener zum Opfer.

Ihr Schulungs- und Trainingsleiter:
Großmeister Georg Hess, 5. Dan Taekwon- Do
Regierungsbeauftragter für Taekwon- Do als
Selbstverteidigung im Schulsport- Unterricht

Das Verhalten bei Übergriffen trainieren.

Die 3 Schwerpunkte:
Situationen richtig einschätzen/ Eskalation vermeiden.

Bei tätlichen Angriffen angemessene Abwehr durch
spezielle Techniken.
Bei Faustangriffen: Effektive Abwehr und Gegenangriff.



Wir bieten diese Ausbildung an:

Wann: Ab Sa. den 12. März
immer von 11.30 Uhr-12.30 Uhr

Wo:

Im Taekwon- Do Center

Lochhamerstraße 1,

82166 Gräfelfing

Anmeldung/ Info unter 089-853331