

Selbstverteidigung für Frauen

Sicherheit - Energie - Selbstvertrauen

Übungsleiter: Dr. Harald Lehner
Zeit: Montag, 18.00 – 19.40 Uhr, 10 Abende
Ort: ADM-Halle, Julius-Raab-Str. 6-8

Selbstverteidigung für Frauen ist eine Synthese von asiatischen Kampfkünsten. Die Techniken sind speziell auf Frauen abgestimmt. Die leicht erlernbaren Bewegungen zeichnen sich durch Wirksamkeit und Realitätsnähe aus.

Darüber hinaus werden die psychischen Aspekte der Selbstverteidigung nahegebracht. Es wird das Einschätzen von Situationen und das richtige Verhalten in diesen trainiert. Hierbei werden Bewegungen und mentale Techniken kombiniert.

Das Training fördert Körperbeherrschung, Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

Information: 0664/5246804 – 0664/8115838

Trainer: Dr. Harald Lehner, Jurist, 4. DAN Taekwondo,
NLP Dr. Barbara Trost, Juristin

Anmeldung: Im Kurs, oder beim Universitätssportinstitut