



KRAV MAGA ALLROUND

Maor Self Defense - seit 2005



Selbstverteidigung für Frauen

Wann Sonntag, 20. Oktober 2024
von 10.00 bis 14.00 Uhr

Wo Sportsaal – Volksschule
Engerthstraße 78-80, 1200 Wien
Eingang um die Ecke
Durchlaufstraße 23 - Gebäudemitte beim
Eisengatter
Öffentliche Verkehrsmittel
Station Handelskai
U-Bahn: U6; Bus: 5A, 11A, 11B
S-Bahn: S1, S2, S3, S7, S45



Kursbeitrag € 50,--

Ausrüstung Bequeme Kleidung, Hallenschuhe mit heller, abriebfester Sohle. Bitte eigene Verpflegung mitnehmen.

Inhalte Erkennen von Konfliktsituationen, Distanzgefühl und Aufzeigen von Grenzen, sicheres Auftreten und gesundes Selbstbewusstsein, Opfer – Täterrolle, verbales/nonverbales Verhalten, Verteidigung gegen Angriffe unterschiedlichster Art und Intensität (z.B. Umklammerungen, Fixieren der Hände, Würgen, Haare reißen, Ohrfeige, Boden)

Auch für Mädchen (ab 14 Jahren), in Begleitung einer teilnehmenden Erwachsenen, möglich!

Anmeldung info@psv-kma.at

Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken der Teilnehmerinnen im Zusammenhang mit der Teilnahme an diesem Workshop. Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 17. Oktober 2024. Der Workshop findet ab 10 Teilnehmerinnen statt.

Kontakt www.psv-kma.at

Mag. Ruth Preining	0699 / 122 66 050
Ing. Fabian Steindl	0660 / 360 37 99
Bernhard Böhm	0699 / 116 94 760

