



Selbstverteidigungslehrgang



Am 21.10.18 bietet die Karateabteilung des TSV Pliening-Landsham e.V. einen Lehrgang zur Selbstverteidigung an.

Für jedes Alter, ob sportlich oder nicht - Selbstverteidigung ist für jeden anwendbar.

Ziel dieses individualisierten Trainings und persönlicher Beratung ist es, einer Gefahrensituation selbstbewusst und erfolgreich zu begegnen.

Trainer

Inhalt

- Spezialtechniken zur Selbstverteidigung
- Schulung der Wahrnehmung
- Verhaltenstipps zur Prävention
- Schlagpolster-Training
- Reaktionsverbesserung
- Abwehr von Messerangriffen



Florian Hollerith



Daniel Schabl

- Karate seit 16 Jahren

- Praktizierende C-Trainer

- Ausgebildete B-Trainer für Selbstverteidigung und Gewaltprävention

Wo

Turnhalle der Grundschule Pliening,
Kirchweg 27, 85652 Pliening

Wann

Sonntag, 21.10.2018

1. Einheit: 10 Uhr bis 12 Uhr

Pause von 12 Uhr bis 13 Uhr

2. Einheit: 13 Uhr bis 15 Uhr

Kosten

für Erwachsene:

15€ (10€ für Vereinsmitglieder)

für Kinder (ab 10 Jahren):

10€ (5€ für Vereinsmitglieder)

Sonstiges:

Trainiert wird in Jogginghose, T-Shirt und Turnschuhen.

Für Rückfragen und Anmeldung bitte an Florian Hollerith unter f.hollerith@tsv-plieding.de wenden.