



Paddelklub EDELWEISS

1200 Wien, Handelskai 3a

www.paddelklub.at

SEMINAR SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR DAMEN

Leitung: Christian Haidinger

Spezialteile: Annemarie Halbedl, Gerhard Agrinz; Robert Lajko

Kurszeiten: Juli /August/September 2017 – Dienstag 18:00 Rundturnhalle Alterlaa parallel zum Hap Ki Do Training – 8 Einheiten a 1,5 h

Alternative: Sonntag im Freien

Exakte Kurstage nach Absprache

Ort: Rundturnhalle Alterlaa

Kursziele:

Selbstbehauptung,

Erhöhung des subjektiven Sicherheitsgefühls.

Kennenlernen effektiver Selbstverteidigungstechnik

Agieren in kritischen Situationen.

Teilnahmevoraussetzungen:

Interesse an der Damenselbstverteidigung.

Allgemeine körperliche Fitness

Ausrüstung:

Bewegungszulässiges Gewand. –Wir trainieren Barfuss – oder rutschfeste Socken

Teilnahmegebühr: Teilen der Hallenkosten mit dem Hap Ki Do Verein – ca. 20 € vor Ort zu zahlen

Anzahl der Teilnehmer: mindestens 6 , maximal 16

Anmeldung: wir ersuchen um Anmeldung per E-Mail an:

Christian.Haidinger@chemgineering.com

Anmeldeschluss: 01.07.2016

Stand der Ausschreibung: 27.2.17