

Selbstverteidigung im SV Hamberge

Der SV Hamberge bietet in Kooperation mit der WingTsun-Schule Reinfeld einen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Erwachsene an. Der Kurs findet am 24. März von 14-17 Uhr im SV Hamberge, Schulstr. 14, statt.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Aspekte der Selbstverteidigung trainiert: Wie schütze ich mich gegen den typischen Schläger? Wie verteidige ich mich effektiv gegen größere und stärkere Angreifer? Wie kann ich den Angreifer in kürzester Zeit kampfunfähig machen? Wie schaffe ich es, dass mich niemand ungewollt packen oder anfassen kann? Wie kann ich einen Konflikt ohne Körperkontakt mittels Selbstbehauptung erfolgreich lösen? Wie unterbinde ich Übergriffe am Arbeitsplatz und an öffentlichen Plätzen?

Die Kursgebühr beträgt 30 €. Die Anmeldung kann über Telefon 0172 - 644 12 56 erfolgen.



WingTsun 
die intelligente Selbstverteidigung