

Selbstverteidigungskurs

für Modellschüler*innen der Unterstufe

Anfänger*innenkurs



INHALTE

- lerne dich zu verteidigen
- stärke dein Selbstbewusstsein
- erkenne deine Stärken und Schwächen
- lerne richtig zu fallen und dich abzurollen
- erprobe Befreiungstechniken, Schläge, Tritte und Abwehrtechniken

KURSIONFORMATIONEN

WANN: montags, am 4.3., 11.3., 18.3. und 8.4.2024

DAUER: 17.00 – 18.30 (insgesamt 4* 1,5 Stunden)

WO: Turnsaal der Modellschule Graz

FÜR: Mädchen und Jungs der Unterstufe

Kosten: 60,-€ (für alle 4 Einheiten)

TRAINERIN: Lea Neuhold, BSc (24 J.)

15 Jahre Erfahrung im Kampfsport, Europa- und Weltmeisterin im Hapkido, Sportwissenschaftsstudentin