

Selbstverteidigungskurs

für Modellschüler*innen der Oberstufe



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: freitags, am 08.03., 15.3. und 05.04.2024

DAUER: 14.30 – 16.30 (insgesamt 3*2 Stunden)

WO: Multifunktionsraum

FÜR: Mädchen und Jungs der Oberstufe

Kosten: 60,-€ (für alle 3 Doppeleinheiten)

TRAINERIN: Lea Neuhold, BSc (24 J.)

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