

Selbstverteidigung und Fitness After Work -NEU-

Selbstverteidigung und Fitness After Work -NEU- Für Frauen ab 16 Jahren

In diesem Kurs wird Ihnen unter fachlicher Anleitung vermittelt, wie Sie sich in Konfliktsituationen sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzen können. Nur durch das Erlernen geeigneter Gegenmaßnahmen kommen Sie aus der Rolle des Opfers heraus. Ziel des Kurses ist das Erlernen und Vertiefen von Verteidigungsabläufen. Hier werden unter fachlicher Anleitung einfache aber effektive Selbstverteidigungs- und Verhaltensmöglichkeiten wie Schläge, Tritte, Befreiungstechniken vermittelt, die im Falle einer Notsituation anwendbar sind. Hierbei erlangen Sie eine Selbstsicherheit u.a. durch Rollenspiele, die in Konfliktsituationen hilfreich sind. Grundvoraussetzung ist eine körperliche Fitness, die in diesem Kurs ebenso durch Übungseinheiten trainiert wird. Bitte bringen Sie Hallenschuhe mit, Getränk und Handtuch und tragen Sie Sportbekleidung.

Dozent(en):	Rödl, Meike
Veranstaltungsort:	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
Veranstaltungstag(e):	Montag
Zeitraum:	Mo. 27.01.2020 - Mo. 04.05.2020
Dauer:	12 Termine
Gebühren:	74,60 € (56,20 € ab 8 Teilnehmern)
Mindestteilnehmer:	6
Teilnehmer maximal:	14

Einzeltermine		
27.01.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
03.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
10.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
17.02.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
02.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
09.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
16.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
23.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
30.03.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
20.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
27.04.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum
04.05.2020	17:00 - 18:00 Uhr	VHS: Raum 10 - Gymnastikraum