

Selbstverteidigungskurs

Für Frauen und Männer

ab 14 Jahren

Im Shotokan-Karate-Dojo-Singen
August-Ruf-Str.3
Karstadtgebäude (Fußgängerzone) im 4. Stock
In Singen

Kurstage: 2 Samstage: 9. Mai + 16. Mai 2019
Jeweils von 14.30 – 16.30 Uhr

Kursinhalte:

- Sich selbstbewusst und sicher in Konflikten abgrenzen
- Angstbesetzte und bedrohliche Situationen bewältigen
- Selbstbehauptung gegen aggressive Angreifer
- Vertrauen und Stärke in Konflikt- und Stresssituationen
- Verhalten bei körperlichen Angriffen
- Die Macht der Körpersprache und Stimme
- Frühzeitige Erkennung von Bedrohungssituationen
- Effektive und individuelle Selbstverteidigungstechniken
- Kyusho Nervendruck und Vitalpunkte zur Selbstverteidigung

Der Kurs verlangt keine Vorkenntnisse oder besondere sportliche, körperliche Voraussetzungen!

Der Selbstverteidigungskurs wird von Frank Ostermann 6. Dan Karate geleitet. Er verfügt über 40 Jahre Karate Erfahrung.

Kursgebühr: 40 Euro

Info und Anmeldung bei Frank Ostermann, Tel.: 07733 – 3324 oder 0172 – 7632416
Email: frank-ostermann@arcor.de