

Workshop Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

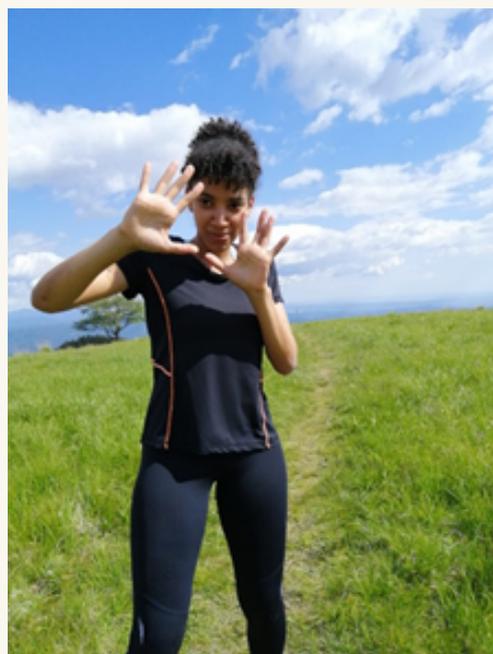
Der Beste Schutz kein Opfer von Gewalt zu werden, ist eine gute Selbstbehauptung. Die Gemeinde Völs setzte ein Zeichen gegen Gewalt.

€ 20

12.10. und 19.10.2024

jeweils 10:00-16:00
Turnsaal MS Völs

für alle Völserinnen ab 18 Jahren



Kursleitung: Dr.in Elena Pocecco

Anmeldungen: ab dem 12.9.24/8:30, unter gemeinde@voels.gv.at oder 0512-3031121

Die ersten 16 Völserinnen, die sich anmelden, werden berücksichtigt.

„Es ist erstaunlich, wie effektiv manche einfachen Selbstverteidigungstechniken sein können“, Dr.in Elena Pocecco

Dieser Kurs ist ein Mix aus Theorie und Praxis, bei dem das korrekte Handeln in unterschiedlichen Situationen geübt wird. Wenige Stunden können kaum besser investiert werden!

Schlag, Stoß- und Tritttechniken, Schutzhaltung, Befreiung, Verteidigungstechniken aus der Bodenlage, Nothilfe, Abwehr bewaffneter Angriffe, Verteidigung durch Alltagsgegenstände, Mentale Einstellung, Körperhaltung, frühzeitige Erkennung gefährlicher Situationen, Setzung von Grenzen, Fallbeispiele und Rollenspiele