

Selbstverteidigungskurs für Jugendliche (ab 10 Jahren)

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung auf Basis der chinesischen
Kampfkunst Wing Tsun

- Gewaltprävention – Mobbingprävention
- Wie erkenne und vermeide ich gefährliche Situationen?
- Wie setze ich meine Grenze und schütze sie?
- Angemessene Selbstverteidigung wenn meine Grenzen überschritten werden

Start: 5. März 2024
16:45 Uhr (Dauer ca. 60 Minuten)
10 Einheiten (Möglichkeit auf ganzjährige Weiterführung bei Interesse)

Wo: Gymnastikraum im Alten Kindergarten
Schottengasse 4

Kosten: die Kosten richten sich nach der Anzahl der Teilnehmer
ca. EUR 100,00 für 10 Einheiten

Kursleiterin: Caroline Völk
Wing Tsun Übungsleiterin
Fachtrainerin für Frauenselbstverteidigung
Fachtrainerin für Kinder Wing Tsun
Fachtrainerin für Gewaltprävention

mitzubringen sind bequeme Kleidung und etwas zu trinken

Anmeldung bis 26. Februar 2024 per Mail – gesund.es.pulkau@gmail.com

bei der Anmeldung bitte auch das Alter des Kindes angeben