W7350O Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen - NEU

Beginn	Montag, 18.01.2027, 19:30 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	39,00 €
Dauer	3 x
Kursleitung	Jonathan Auer
Kursort	Obing,Taekwondo Sportschule, Schulstr. 2

Der perfekte Kurs für alle Frauen, die im Alltag und in Notsituationen mehr Selbstsicherheit und Stärke ausstrahlen möchten. Du lernst Grenzüberschreitungen zu erkennen und klare Grenzen zu ziehen. Deine Sensibilisierung für heikle Situationen wird erhöht, es wird trainiert in Stresssituationen richtig zu reagieren und die eigene Angst zu kontrollieren. Deeskalation und Selbstschutz stehen im Vordergrund.
Ziel des Kurses ist mehr Stärke für Frauen und eine persönliche Weiterentwicklung, sowohl körperlich wie geistig.
In diesem Kurs werden unter anderem auch einfache Selbstverteidigungstechniken aus dem traditionellen Taekwon-Do gelehrt. Effektive Schlag- und Tritttechniken werden praktisch geübt.
Zusätzlich bietet dieser Kurs einen idealen Ausgleich zu Beruf und Alltag und ist für Einsteiger geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und der Kurs richtet sich an jedes Alter.
Bitte mitbringen: bequeme (Sport-)Kleidung (z.B. lange Jogginghose + T-Shirt), Sportschuhe sind nicht notwendig.
Der Dozent ist 3. Dan (Schwarzgurt) im Traditionellen Taekwon-Do und Physiotherapeut.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.01.2027	19:30 - 20:15 Uhr	Obing,Taekwondo Sportschule
25.01.2027	19:30 - 20:15 Uhr	Obing,Taekwondo Sportschule
01.02.2027	19:30 - 20:15 Uhr	Obing,Taekwondo Sportschule