



ALTMARK DOJO
SALZWEDEL e.V.



Deeskalation, Selbstbehauptung und Verletzungsminimierung

Kurs mit dem Altmarkdojo-SV-Team
ab Donnerstag, 25. August 2016

In den Trainingseinheiten wird die Abwehr von Faust- und Schlagangriffen sowie Fußtritten trainiert, begleitet von speziellen Reaktions- und Koordinationsübungen, um zu gewährleisten, dass die erlernten Fertigkeiten auch unter Stress abgerufen werden können. Weitere Inhalte sind Befreiungstechniken gegen Handgelenks- und Würgeangriffe.

Die Teilnehmer des Kurses (Mindestalter 16 Jahre) erhalten zu dem einen Überblick über die juristischen Aspekte einer Notwehrsituation sowie Einblicke in die Psychologie des Kampfes.

VERBALE DEESKALATION UND SELBSTBEHAUPTUNG ALS VORSTUFE DER SELBSTVERTEIDIGUNG SIND WESENTLICHE INHALTE.

Betreut wird der Intensivkurs durch das Selbstverteidigungsteam des Altmarkdojo Salzweidel e.V., das aus lizenzierten Gewaltschutztrainern besteht.

Trainingszeiten: Der Kurs findet an 7 Trainingstagen statt, Donnerstags von 19.00 bis 20.30 Uhr.

Ort: Altmarkdojo in 29410 Salzweidel, Böddenstedter Weg 14a
Lehrgangsgebühr: 100,- Euro
Der Kurs findet ohne Vereinsbindung statt.

Haftung: Der Ausrichter übernimmt keine Haftung

Ausrichter: Altmarkdojo Salzweidel e.V.

Verbindliche Anmeldung: bis zum 18.08.2016

per Fax an 05806-9807649 (Anmeldevordruck siehe Rückseite oder zum Herunterladen auf www.karate-salzweidel.de)
oder per E-Mail an sv@karate-salzweidel.de

Info: www.karate-salzweidel.de

