

## Eigenschutz<sup>PLUS</sup> – Selbstverteidigung<sup>PLUS</sup>



Anders als beim typischen Selbstverteidigungskurs, in dem der Übungsleiter bei "seiner" Disziplin bleibt (z. B. Krav Maga, Wing Tsun, Karate, ...), wenden wir in diesem Seminar alle Methoden an, die nützlich, praktikabel und wirkungsvoll sind.

Seit 1988 habe ich eine eigene Kampfkunst / Taekwon-Do Schule und unterrichte täglich mehrere unterschiedliche Kurse. Basierend auf 37 Jahre Kampfkunsttraining ist unser Konzept auf den aktuellen Bedürfnissen angepasst.

### Kursinhalte / Konzept:

- ✓ Richtige Verhaltensmuster trainieren!
- ✓ Wie kann ich mich im Ernstfall wirklich wehren?
- ✓ Verhaltensmaßnahmen in Stress- bzw. Notsituationen!
- ✓ Einfache und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken!
- ✓ Technische Möglichkeiten (Schlüsselbund, Regenschirm, ...)
- ✓ Was sollte ich vermeiden? → Vorbeugungsstrategien aufzeigen!
- ✓ Langfristige Steigerung von körperlicher und mentaler Sicherheit!

Ein kurzes, auf die Bedürfnisse angepasstes Aufwärmtraining erfolgt zum Kurseinstieg.

### Kursstart / Zeiten:

|          |                         |          |                        |
|----------|-------------------------|----------|------------------------|
| Kurs I:  | ab Dienstag, 20. Sep 16 | Kurs II: | ab Freitag, 23. Sep 16 |
| Uhrzeit: | 20:00 Uhr – 21:00 Uhr   | Uhrzeit: | 19:30 Uhr – 20:30 Uhr  |

Anzahl Kurstage: 12

Kursort: Taekwon-Do Center Dreiländereck, Beim Haagensteg 5, 79541 Lörrach

Kursraum: Parkett-Schwingboden. Umkleiden, Duschräume, incl. Benutzung der Saunalandschaft am Kurstag.

Kurskosten: 150 Euro – 12 Kursabende

Info und unverbindliche Anfrage unter [mail@taekwondo-loerrach.de](mailto:mail@taekwondo-loerrach.de) oder

Mobil unter +49 (0)160 780 63 76