

Self-Defense

Ein Seminar für Frauen

04.05.2024



Gebühr: 20,-
Zeiten: 10:00-12:00 Uhr

Adresse:
Hinterhof, Saalbaustraße 2-4, 64283 Darmstadt

Anmeldung unter:
anis@ouka-jyuku-aikido-darmstadt.de

DIE TEILNAHME IST BEGRENZT!

Ausbilder :
Anis.M El Gadi, Sportfachmann und Aikido-Lehrer
(3.Dan Aikikai, Tokyo)

Ich verfüge über 15 Jahre Erfahrung als Trainer
In den Bereichen Fitness und Kampfkunst.
Meine Trainerlizenzen garantieren ihnen ein
Hohes sportmedizinisches und pädagogisches
Niveau.

Selbstverteidigung: Fähigkeiten,
die jeder lernen kann

In diesem zweistündigen
Seminar für erwachsene und
jugendliche lernen sie konkrete
Fähigkeiten kennen, die sie
sofort sicherer und
selbstbewusster machen
können.

Sie werden auch etwas über
sich selbstlernen: wie die Art
und Weise, wie sie stehen,
gehen und sich bewegen, die
Wahrscheinlichkeit beeinflusst,
dass sie als Opfer ausgewählt
werden.

Zu den Themen, die wir
behandeln werden, gehören...

- Umweltbewusstsein
- Best Anwendung für die Kriminalitätssicherheit
- Taktisch solide Haltung und Bewegung
- Wie man nicht zum Opferprofil passt
- Projizieren von vertrauen und innere stärke
- Lesen sie die Menschen um sie herum
- Kampf mit Körper und stimme