



Selbstverteidigung

ab 16 Jahre

Sicherheit ist ein Grundbedürfnis in unserer Gesellschaft. Wird dieses Bedürfnis nicht erfüllt, leiden Körper und Geist darunter. Im extremsten Fall entwickelt sich eine Angststörung, die sich auf den gesamten Lebensalltag auswirken kann.

Speziell in unseren Kursen lehren wir, wie in Gefahrensituationen psychisch und physisch reagiert werden kann. Dabei werden einfache und sehr effektive Handlungsabläufe geschult, so dass sich der/die körperlich Unterlegene aus jeglicher Gefährdung befreien kann.

Neben der Auswertung von Gewaltstraftaten haben wir uns auf das Thema „häusliche Gewalt“ spezialisiert.

NEUDIETENDORF

Turnhalle der Grund- und Regelschule | Straße des Friedens 15

Montag 20.00 - 21.30 Uhr