262-4681 Verteidigung gegen Schlagangriffe

Beginn	Sonntag, 06.12.2026, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	26,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Saffnauer
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In diesem Seminar lernen wir uns gegen unterschiedliche Schlagangriffe zu verteidigen. Wir trainieren Schlag -und Tritttechniken, Distanzverhalten, Block- sowie Kontertechniken und aktiv Druck auf den Angreifer auszuüben. In unterschiedlichen Übungsformen wie Pratzentraining und Szenarientraining vertiefen wir unser Verteidigungsverhalten.
Voraussetzung: Keine körperlichen Einschränkungen, gesundes Herz-Kreislauf-System.
Bitte mitbringen:
bequeme Sportkleidung und Schuhe, die für die Halle geeignet sind (keine Absätze, nicht abfärbende Sohlen), Getränk.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
06.12.2026	10:00 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

zur Kursdetail-Seite