

J4680 Verteidigung gegen die häufigsten Angriffe auf der Straße

Beginn	Sonntag, 23.11.2025, 10:00 - 12:00 Uhr
Kursgebühr	23,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Thomas Saffnauer
Kursort	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Gymnastikraum, Seiboldsdorfer Mühle 7, 83278 Traunstein

In diesem Seminar lernen wir die Vorgehensweise und Verteidigung gegen die häufigsten Angriffe auf der Straße. In Partnerübungen und Szenarietrainings üben wir, wie wir auf diese Situationen reagieren können.

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, Handtuch.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.11.2025	10:00 - 12:00 Uhr	vhs an der Seiboldsdorfer Mühle Traunstein, EG, Gymnastikraum

[zur Kursdetail-Seite](#)