



Wege zu den Quellen der Energie

Ki-Do

Selbstverteidigung für Frauen



*In jeder Frau steckt
die Kraft der Tigerin.*

© John Sommer/istockfoto

www.kido.at

Selbstverteidigung für Frauen

ist ein ganzheitliches Selbstschutzprogramm, wo FRAU die körpereigenen Waffen kennen und anwenden lernt. FRAU wird psychologisch geschult, mit Gefahren, sexuellen Nötigungen und Übergriffen richtig umzugehen. FRAU lernt sich zu behaupten und IHR Recht auf Selbstschutz und Selbstbestimmung einzufordern. Auch gut geeignet für Mütter mit Töchtern ab 12 Jahren!



FRAU trainiert:

1. SCHUTZZONE ERRICHTEN:

Geistes- und Körperhaltung

2. SCHUTZZONE BEWACHEN:

Abwehrhaltung, „Wortangriff“

3.- SCHUTZZONE VERTEIDIGEN:

Richtiges strategisches Handeln: nonverbal;
Verbalattacke; Kampfhaltung; Anwendung erlernter
Ki-Do-Techniken

Dieser Kurs zielt auf den „Straßenkampf“ ab, verwendet daher bewusst eine Kampfrhetorik und zeigt brutale Techniken zur Notwehr.

Dieser Kurs sollte im Jahr 2x absolviert werden, um den erwünschten Erfolg zu erzielen!

Anmeldung und Informationen:

Mag. Haris Harald G. JANISCH

Sportwissenschaftler und Dipl. Lebens- und Sozialberater:
0664/14 12 430 oder **info@kido.at** oder **www.kido.at**

Termin: Samstag, 7. April 2018, 10 Uhr - 17 Uhr

Ort: Ki-Do-Zentrum in der Zieglergasse 46 in 1070 Wien

Kosten: 70,- Euro inklusive Materialkosten