

Workshop: Selbstverteidigung



30. Juni 2018 12 – 15 Uhr

In unserem Workshop zum Thema Selbstverteidigung und Selbstbehauptung bekommt ihr einen Einblick, wie man konfliktgeladenen Situationen standhaft begegnet - oder wann es Sinn macht, auszuweichen und die Situation dadurch zu entschärfen. Wer schon einmal mit aggressiven Verhalten konfrontiert wurde oder einfach wissen möchte, wie man sich in Konfliktsituationen am besten verhält, sollte sich diesen Termin vormerken: Am 30.6. erwartet alle Interessierten im Fitnessstudio ADYTON ein dreistündiges Special zu diesem Thema.

Der Workshop beinhaltet insbesondere folgende Elemente: Erkennen von Situationen, Prävention, Selbstbewusstsein, sowie Abwehr. D.h. von der Wahrnehmungsschulung über erste Abwehrübungen bis hin zu mentalen Trainingselementen wird der Kurs einen Grundstein für ein besseres Verhalten in diesen unsicheren Momenten legen.

Unser Trainer Kamran Hoffman, selbst ausgebildet im Taekwondo (schwarzer Gürtel) und diversen Fitness-Disziplinen, erklärt die Grundlagen und Strategien der Selbstverteidigung. Er leitet bereits seit einigen Jahren Kurse zu diesem Thema.

Bitte meldet euch für dieses Special am Welcome Desk im ADYTON unbedingt an, die Plätze sind nämlich begrenzt. NTSV-Mitglieder zahlen 15€, Gäste sind mit 25€ dabei.

Wir freuen uns auf euch!

Fitnessstudio ADYTON
Niendorfer Turn- und Sportverein von 1919 e.V.
Sachsenweg 78, 22455 Hamburg
Tel.: 040 - 554 216 - 0
info@niendorfer-tsv.de

www.niendorfer-tsv.de