



Selbstverteidigung für Erwachsene

(Damen & Herren)

Crashkurs mit Thomas Pusch
(Trainer WingTsun Schule Tulln, EWTO)

**Am Samstag, dem 25. März 2017
von 10.00 bis 16.00 Uhr
in der Römerhalle Zeiselmauer
Unkostenbeitrag EURO 10,00/Person**

Kursschwerpunkte:

- Verteidigung und Angriff in verschiedenen Distanzen
- Ritualkampf, Duellkampf, Überfall: richtiges Positionieren und Reagieren im Ernstfall
- Allgemeine Techniken: Armbefreiungen, Würgebefreiungen, ...
- Schlagkraft-Training
- Fallschule

Outfit: Bequeme (Sport-)Kleidung, Trinkflasche, Handtuch.

In Kooperation mit **Gesundes NÖ Tut gut!**



Um verbindliche Anmeldung bis 17.3.17 am Gemeindeamt wird gebeten:

Tel. 02242/70402, E-Mail: gemeinde@zeiselmauer.gv.at

Begrenzte Teilnehmerzahl!