Moderner Selbstschutz für alle

Kursnummer 27L241119

Beginn Samstag, 27.02.2027, 13:00 - 17:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

Dozent Dominik Messerer

Kursentgelt 75,00 €

Dieser kompakte Selbstverteidigungskurs behandelt die taktischen Grundlagen der Gesprächsführung in Konfliktlagen und erläutert anhand der natürlichen Reflexe realistische Optionen zur Abwehr plötzlicher Angriffe. Anhand realer Situationen wird das Auftreten von zwischenmenschlicher Gewalt analysiert.
Sie erlernen sowohl die korrekte Ausführung der Bewegungsabläufe als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Reaktion welchem Zweck dient). Darüber hinaus erwerben Sie Kompetenzen, die Sie dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in Ihren Alltag zu integrieren.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2027	13:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11
28.02.2027	13:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

zur Kursdetail-Seite