

Programminfo:

Dr. Thomas und Tom Draxler haben auf zahlreichen nationalen und internationalen Kampfsportwettkämpfen sehr erfolgreich teilgenommen. Deutsche- und Europameistertitel sowie Kämpfe für die Deutsche Nationalmannschaft im japanischen Schwertkampf in Rumänien und Russland zählen zu den Höhenpunkten ihrer sportlichen Laufbahn.

In Seminaren für Unternehmen, Behörden und die Bundeswehr geben sie ihre Erfahrungen seit vielen Jahren kompetent und sympathisch weiter.

Dieses erprobte und von der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung positiv evaluierte Seminar, das speziell für Mädchen (ab 13 Jahren) und Frauen konzipiert wurde hat folgende Inhalte:

- Effektive und einfache Faust- und Tritttechniken
- Stimme und Haltung
- Angst versus Mut
- Methoden zur Verbesserung der Gesundheit und des Selbstbewusstseins
- Selbstverteidigungsgegenstände
- Realistisches Situationstraining mit einem Schutzanzug der amerikanischen Polizei
- Waffen- und Rechtskunde u.a.

Also, Frauen wehrt Euch!!!

Kosten: 49.- Euro

Das Seminar ist jeweils begrenzt auf 12 Teilnehmerinnen.

Samstags, von 13.00 -17.00 Uhr

-