RG Bielefeld – 2-tägiger Selbstverteidigungskurs am 17. und 18. Dezember 2022

27. November 2022
Die Regionalgruppe Bielefeld bietet die Möglichkeit zur Teilnahme an einem 2-tägigen Selbstverteidigungskurs.

Die Selbstverteidigung wird nach der Methode „**Krav Maga**“ vermittelt.

Der 2-tägiger Workshop findet am
Samstag, den von 16:00-21:30 Uhr **UND**
Sonntag, **den von 09:00-13:00 Uhr** statt.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen!

WAS WIRD GEBOTEN?

- Analyse über Vorerfahrungen
- Methode als Icebreaker
- Erleben der Opferrolle mit erstem Input zur Verteidigung
- Basics/Combatives, 360 Grad Defense, Mindset-Taktik-Technik
- Rechtliches Hintergrundwissen
- Tipps, um selbst fitter zu werden
- Tipps zu Taktiken
- Konkrete Beispiele zur Verteidigung inklusive deren Übung
- Feedback

Der TransMann e.V. und die Regionalgruppe Bielefeld unterstützten diesen Workshop, in dem sie einen Teil der Kosten übernehmen.
Daher ist es möglich den Teilnehmenden den Kurs zu günstigeren Konditionen anzubieten.

Hier gehts zur Veranstaltung