

Seminar ohne Übernachtung

Workshop / Training Selbstverteidigung

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung & Kampfkunst



Seminarbeschreibung

Workshop Kampfkunst & Selbstverteidigung

Paket-Nummer: 0523244

Region:	📍	10961 Berlin
Teilnehmer:	👤	4 - 28 Teilnehmer
Verfügbarkeit:	📅	ganzjährig
Dauer:	🕒	3 Stunden
Mögliche Sprachen:	🌐	Deutsch
Preis inkl. MwSt:	💰	ab 80,00 € p.P.

Beschreibung

Grundlagen der Selbstverteidigung, praktisches Üben im Partnertraining mit Kontakt in Pratzen & Polster gegen langsam ansteigenden Widerstand
Nutzung von Hilfsmitteln & Gegenständen

Lernziele

Grundlagen Selbstverteidigung, lernen von einfachen sinnvollen Verhalten, Körpersprache, Verständnis von Aufmerksamkeit in Situationen, Idee Situationseinschätzung
Steigerung & Verbesserung des Körpergefühls

Seminar ohne Übernachtung

Workshop / Training Selbstverteidigung

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung & Kampfkunst

Zielgruppe

Teams, Gruppen, Einzelpersonen, Führungspersonen

Leistungen inkl.

- 3-stündiger Workshop

Zusatzleistungen

- Obst & Nüsse in den Pausen
Wasser, Obst & Nüsse
Preis: p.P. inkl. MwSt

Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können

www.hirschfeld.de - Paket-Nr. 0523244

