

„Drehungen – Selbstverteidigung für Frauen“ mit

Mag.^a Judith Oberzaucher

Kursangebot für Frauen

Bei der ganzheitlichen Selbstverteidigungsmethode „Drehungen“ geht es zuerst darum gefährliche Situationen zu erkennen und soweit wie möglich zu verhindern.

Zusätzlich werden Techniken gelernt, um sich zu befreien und Angriffe abzuwehren. „Drehungen“ wurde speziell von Frauen für Frauen entwickelt und bietet hilfreiche Techniken zur Gefahrenabwehr, aber keine Kampfausbildung. Es sind keine Vorkenntnisse oder besondere Fitness erforderlich – einfach in bequemer Kleidung kommen und mitmachen.

TERMINE: Sa. 18.11., Fr. 24.11., Sa. 25.11., Sa. 02.12.2017
jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr

WO: Oberdrauburg, Volksschule

KURSKOSTEN: € 20,00/Teilnehmer

ANMELDUNG: Marktgemeinde Oberdrauburg ☎ 04710 224 915

Anmeldeschluss: 10. November 2017

Gefördert durch die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg
und das Gesundheitsreferat des Landes Kärnten.

Auf Ihre Anmeldung freut sich
die „Gesunde Gemeinde“ Oberdrauburg mit
AK-Leiterinnen Maria Lerchster und Ursula Raff.

In Zusammenarbeit mit FamiliJa und gefördert aus den Mitteln: