

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE

11 - 15 JAHRE

mit Franziska Schmidhofer 1. Dan (schwarzer Gurt) Judo,
Lehrerin für Selbstverteidigung Stufe 1

Es werden verschiedene Selbstverteidigungstechniken vermittelt, darunter richtiges Verhalten in schwierigen Situationen, das Ausweichen von Angriffen, sicheres Abrollen sowie Grifflösungen. Im Mittelpunkt steht dabei, Gefahrensituationen möglichst zu vermeiden. Gleichzeitig werden Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Schnelligkeit gefördert.

📅 6.3., 13.3., 20.3., 27.3.,
10.4.2026

🕒 16.15 - 17.15 Uhr

📍 Turnsaal Volksschule
Flirsch

Kosten: € 25,-

€ 15,- Für SoViSta Mitglieder



**Anmeldung per Mail –
begrenzte Teilnehmerinnenanzahl!**

sovistafamily@gmail.com

SoViSta
Family

Sollte es dir aus finanziellen Gründen nicht möglich sein teilzunehmen, melde dich. Wir finden eine Lösung.