



**Die „Gesunde Gemeinde“ Kötschach-Mauthen
lädt zu der nachstehenden Veranstaltung im Mai 2024 recht herzlich
ein!**

Selbstverteidigung und Frauenfitness

- Beginn:** Donnerstag, 16. Mai 2024, 18:00-20:00 Uhr
- Ort:** Turnsaal der Volksschule Kötschach-Mauthen
- Kursleitung:** Herr Todd Lederer MSc
- Kurskosten:** € 30 für 5 Einheiten zu ca. 2 Stunden
max. 10 Teilnehmerinnen
- Anmeldung:** im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513

Beschreibung und Inhalt des Kurses:

Bei der Selbstverteidigung geht es nicht um eine bestimmte Kampfsportart. Stattdessen geht es um einfache, relativ leicht zu erlernende Techniken, die in verschiedenen Situationen funktionieren, um die beste Chance gegen einen Angreifer zu haben.

Da auch die Fitness eine wichtige Rolle spielt, um sich zu schützen und letztlich zu entkommen, konzentrieren wir uns auch auf verschiedene Übungen und geben Tipps, wie man sich überall und jederzeit fit halten kann.

**Auf Ihr Kommen freut sich das Team der
„Gesunden Gemeinde“ Kötschach-Mauthen!**