



# Selbstverteidigungs- WORKSHOP

**Wann:** Freitag, 30.08.2024, 18:00 - 21:00 Uhr (4 UE)

**Wo:** KVHS, Aschersleben, Sporthalle

**Wer:** Sebastian Harbach (2. Dan im TKDD)

**Gebühr:** 24,00 €

Taekwondo Defense ist eine realistische, moderne Selbstverteidigung. Die Techniken werden in die Moderne übertragen und an den Praktizierenden individuell angepasst.

Dieser Realitätsbasierte Selbstverteidigungsworkshop auf Taekwondo-Basis für Erwachsene ist eine gelungene Kombination von Theorie und Praxis mit dem Ziel, die Teilnehmer für gewisse Themen zu sensibilisieren und mit einfachen Anwendungen auszustatten. Es werden rechtliche Aspekte beleuchtet sowie Erste-Hilfe und deeskalierende Kommunikation. Neben ersten Einblicken in TKDD soll der Workshop aber vor allem zu einem gestärkten Selbstbewusstsein und mehr Selbstbehauptung der Teilnehmer beitragen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Turnschuhe, Rucksack oder Tasche, Plastikflasche und Kugelschreiber. Bequeme Kleidung ist auch zum Vorteil.

(Restliches Equipment wird vom KL mitgebracht)



**Interesse?**  
Einfach online buchen!  
[kvhs.salzlandkreis.de](http://kvhs.salzlandkreis.de)

**Bitte beachten Sie auch  
unsere Angebote:  
„Bildung auf Bestellung“**

**Bitte melden Sie sich stets an!**  
Kreisvolkshochschule Salzlandkreis  
Tel. 03471 684-624014  
E-Mail: [kvhs@kreis-slk.de](mailto:kvhs@kreis-slk.de)  
Kostenfreie Abmeldungen sind bis 5 Tage vor dem  
Termin möglich.