

USI Kurs: **Hap Ki Do SELBSTSCHUTZ** für Anfänger:innen (SoSe22)

Kursziel: Wir erarbeiten uns einfache Selbstschutztechniken und Abwehrtechniken die für jede und jeden ohne Vorkenntnisse gut erlernbar sind. Hapkido Techniken basieren auf dem einfachen Prinzip: **Niemals Kraft gegen Kraft**, sondern immer **mit** der Kraft des Angriffs. Und für die Fitness gibt's natürlich auch was 😊

Wer ist geeignet für diesen Kurs? JEDE/R, die/der sich vor verschiedenen Arten von Angriffen schützen können möchte. **Keine Vorkenntnisse nötig**. Wer mehr Techniken kennenlernen und trainieren möchte, kann auch noch an einem weiteren Training teilnehmen (anderer Tag, weitere Infos dazu im Kurs).

Covid-19 Prävention Es gelten die üblichen Bedingungen der USI. Nachdem wir in einer Schulhalle trainieren gilt abweichend von der USI-Norm nicht 2,5-G sondern die **2-G Regel**. Weitere Infos folgen per E-Mail kurz vor Kursstart am Mittwoch 9. März 2022.

Wo & Wann Turnhalle der *Technischen MS P40* **MITTWOCH** von **19:30 bis 21:00 Uhr** (*Plainstrasse 38-40*, 2min entfernt vom Hauptbahnhof) Hallenzugang über Pestalozzistrasse; Parkplätze vorhanden.

Mitbringen: Trainingshose (lang) & langärmeliges Shirt o.ä. zum Trainieren (wir werden nach Möglichkeit viel Lüften) & Geduld mit sich selbst und den eigenen Ansprüchen 😊

Kontakt: Dr. Paul Lengenfelder
8044-5154 / FB Psychologie
paul.lengenfelder@plus.ac.at

