

# 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](mailto:paul.lengenfelder@plus.ac.at)