



# USI Kurs 181: Hap Ki Do

## SELBSTSCHUTZ

### für Anfänger:innen



**Kursziel:** Wir erarbeiten uns einfache Selbstschutz- 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**.



**Wer ist geeignet für Hapkido** Jede/r, die/der sich vor unterschiedlichen Angriffen schützen können möchte. Keine Vorkenntnisse nötig. Wer mehr Techniken lernen möchte, kann zusätzlich Donnerstag 19.30-21.00 kommen.



#### Trainingshalle und Zeit:

VS Pestalozzistrasse (2min entfernt vom Hauptbahnhof)  
Hallenzugang über Parkplatz in Elisabethstr. Trainingszeit Montag 19.30 – 21.00 Uhr.



**Mitbringen:** Geduld mit sich selbst und den eigenen Ansprüchen und lange Trainingshose, langärmeliges Shirt, barfuß 😊



**Kontakt:** Dr. Paul Lengenfelder  
8044-5154 / Fachbereich Psychologie  
[paul.lengenfelder@plus.ac.at](mailto:paul.lengenfelder@plus.ac.at)

