



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

