



Power Defense - Selbstverteidigung



Garantierte Durchführung

Beschreibung

Power Defense ist ein einfaches Trainingskonzept, basierend auf jahrelangen Erkenntnissen und Erfahrungen von asiatischen Kampfsportarten. Durch das intensive Training verbessert sich Ihre körperliche Fitness, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft sowie Ihre Konzentrationsfähigkeit.

Inhalt

- Verhaltensregeln in einer Gewaltsituation
- Grundtechniken der Selbstverteidigung
- Schläge, Kicks, Abwehrtechniken und körpereigene Waffen
- Dehn- und Kräftigungsübungen

Zielgruppe

Frauen und Männer ab 16 Jahren

Lernziele

Sie erlernen sich im Falle einer möglichen Gefahrensituation korrekt zu verhalten, setzen sich aktiv für Ihre seelische und körperliche Unversehrtheit ein und verbessern Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Sie fühlen sich rundum wohl und begegnen dem Alltag gestärkt.

Datum

16.08.2022 - 20.12.2022 / E_1600185

Zeit

19:00 - 19:50 h

Wochentage

Di

Dauer

18 Kurstag(e). Total 18.00 Lektion(en) à 50 Minuten

Preis

CHF 288.00

Durchführungsort

Bahnhofplatz 2, 9000 St. Gallen

Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Di	16.08.2022	19:00 - 19:50
2 Di	23.08.2022	19:00 - 19:50
3 Di	30.08.2022	19:00 - 19:50
4 Di	06.09.2022	19:00 - 19:50
5 Di	13.09.2022	19:00 - 19:50
6 Di	20.09.2022	19:00 - 19:50
7 Di	27.09.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch





Power Defense - Selbstverteidigung



Garantierte Durchführung

Termine

Tag	Datum	Zeit
8 Di	04.10.2022	19:00 - 19:50
9 Di	11.10.2022	19:00 - 19:50
10 Di	18.10.2022	19:00 - 19:50
11 Di	25.10.2022	19:00 - 19:50
12 Di	08.11.2022	19:00 - 19:50
13 Di	15.11.2022	19:00 - 19:50
14 Di	22.11.2022	19:00 - 19:50
15 Di	29.11.2022	19:00 - 19:50
16 Di	06.12.2022	19:00 - 19:50
17 Di	13.12.2022	19:00 - 19:50
18 Di	20.12.2022	19:00 - 19:50

Klubschule Migros St. Gallen Tel. +41 58 568 44 44

Bahnhofplatz 2
9000 St. Gallen

info.sg@gmos.ch
klubschule.ch

