

## Selbstverteidigung und Mentaltraining für Erwachsene



Die Karateabteilung des FC Ergolding hat es sich zum Ziel gesetzt, allen Interessierten richtiges Verhalten in Gefahrensituationen zu vermitteln und sich im Notfall erfolgreich zur Wehr zu setzen. Es bedarf dazu keiner besonderen Fitness oder Fertigkeiten. Stärken Sie jetzt ihr Selbstbewusstsein mit einfachen Techniken, die jeder lernen kann.

Unser neuer Grundkurs - „effektive Selbstverteidigung und Mentaltraining“ - startet am 27. April 2017 um 19:00 Uhr in der Turnhalle des SFZ, Am Sportpark 6, 84030 Ergolding. (Begrenzte Teilnehmerzahl) Dauer ca. 4-5 Abende, Kurspreis: 20 € - erstes Training gratis.

Effektive Abwehrtechniken, individuell auf den Einzelnen zugeschnitten, werden in der Gruppe vermittelt und geübt. Somit lernt jeder Einzelne seinen Körper neu kennen und hat die Möglichkeit, verborgene Fähigkeiten zu aktivieren. Entdecken Sie mit unserem ganzheitlichen Trainingskonzept Ihre persönlichen Stärken, lernen sie, diese vorteilhaft einzusetzen und schenken Sie sich damit selbst ein Stück Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Anmeldung per Mail: [sv-kurs@gmx.de](mailto:sv-kurs@gmx.de)

Mit Anmeldeformular unter: <http://www.karate-ergolding.de/anmeldung.pdf>