



GESUNDES
ARDAGGER



GESUNDE
KLEINREGION
DONAU-YBBSFELD



Selbstverteidigung

für Teenies und Jugendliche

Lerne dich im Ernstfall richtig und effektiv zu wehren. Selbstverteidigung hilft dir dabei, Gefahrensituationen richtig zu deuten, Selbstvertrauen aufzubauen und deine Kraft zu nutzen. Stärke dein Selbstbewusstsein durch Schutz-, Abwehr- und Befreiungstechniken und lerne deine Körpersprache einzusetzen. **Zielgruppe dieses Kurses sind Teenies und Jugendliche ab 13 Jahre.**



- Start:** ab 8. April 2024, insgesamt 5 Einheiten
weitere Termine: 15., 22., 29. April und
6. Mai von 18 bis 20 Uhr
- Ort:** Turnsaal Kindergarten Ardagger Stift
Stift 16, 3321 Ardagger Stift
- Kosten:** € 35,-- für 5 Einheiten
*bereits mit zusätzlich € 35,-- gefördert von der
Initiative tutgut bzw. der Gesunden Kleinregion*

Trainerin: Claudia Kapl

staatl. geprüfte Trainerin für Athletik, Fitness & Koordination, staatl. geprüfte Instruktorin für Jiu Jitsu, staatl. geprüfte Instruktorin für Haltungsprävention und Krafttraining

Infos & Anmeldung bis 20.3.2024

Marktgemeinde Ardagger
Sonja Amon
T: 07479/73 12
E: buergerservice@ardagger.gv.at

**Das Gesunde Gemeinde-Team
freut sich auf deine Teilnahme!**



[gesund.leben.tut.gut](https://www.gesund.leben.tut.gut)



www.noetutgut.at