

USI - Information Übungsbetrieb

# Selbstverteidigung für Frauen

## Sicherheit - Energie - Selbstvertrauen

**Übungsleiter:** Dr. Harald Lehner  
**Zeit:** Montag, 18.00 – 19.30 Uhr, 10 Abende  
**Ort:** ADM-Halle, Julius-Raab-Str. 6-8

Selbstverteidigung für Frauen ist eine Synthese von asiatischen Kampfkünsten. Die Techniken sind speziell auf Frauen abgestimmt. Die leicht erlernbaren Bewegungen zeichnen sich durch Wirksamkeit und Realitätsnähe aus.

Darüber hinaus werden die psychischen Aspekte der Selbstverteidigung nahegebracht. Es wird das Einschätzen von Situationen und das richtige Verhalten in diesen trainiert. Hierbei werden Bewegungen und mentale Techniken kombiniert.

Das Training fördert Körperbeherrschung, Konzentration, Reaktionsfähigkeit, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit.

**Information:** **0664/5246804 – 0664/8115838**

**Trainer:** Dr. Harald Lehner, Jurist, 4. DAN Taekwondo,  
NLP Dr. Barbara Trost, Juristin

**Anmeldung:** Im Kurs, oder beim Universitätssportinstitut