

Selbstverteidigung - Workshop

Möchtet ihr an Stärke und Selbstbewußtsein gewinnen und praktische Tipps und Methoden in potenziellen Gefahrensituationen erlernen? Dann schaut gerne bei unserer Veranstaltung vorbei.

Inhalte des Workshops:

- Begrüßung und Vorstellung
- Erfahrungsaustausch und Ermittlung der Gefahrensituation
- Erarbeitung/Besprechung der zu erlernenden Maßnahmen/Techniken zwecks Souveränität in Problemsituationen
- praktische Übung und Anwendung der vorgestellten Maßnahmen und Techniken.

WANN: Do., 12.12.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

WO: SP Saal AStA HHU, Universitätsstr. 1, Geb. 25.23.U1, Düsseldorf

Gerne könnt ihr euch bis zum 12.12.2024, 13:00 Uhr unter kultur@stw-d.de anmelden, um den Platz zu sichern oder ihr kommt spontan vorbei.

Wir freuen uns auf euch!

Kontakt

Studierendenwerk Düsseldorf
Das Team Kultur / Internationales
kultur@stw-d.de

Foto: www.nyarko-sports.de

kostenlos