

Selbstverteidigung & Fit Boxen Mädchen&Frauen

Elternverband hörgeschädigter
Kinder
Via Latemar / Latemarstr. 8
39100 Bolzano/Bozen
Tel. 0471 974431



Wann - Quando?

Mädchen und Frauen: Fr. 25.01. bis Fr. 08.02.19

3 Treffen, jeweils Freitag
3 incontri, sempre Venerdì

Referent - Referente

GianCarlo Milesi

Kampfsporttrainer – allenatore di sport da combattimento

Wo - Dove?

EHK
Bozen/Bolzano

Wie spät – A che ora?

15:00 - 16:30 Uhr / ore

Kosten - Costi

20,00 €

Sonstiges - altro

Sportbekleidung und Radhand- oder
Boxhandschuhe mitbringen
portare abbigliamento sportivo e
guanti bici o da boxe

*Selbstverteidigung hat nicht nur mit Techniken zum Selbstschutz zu tun,
sondern mit unserer persönlichen körperlichen Verfassung.*

*Deshalb verbessern wir in diesem Kurs unsere Koordination, Kondition
und Kraft durch Fit Boxen, damit wir diese dann, in den verschiedenen
Techniken zur Selbstverteidigung einsetzen und anwenden können.*

*Denn Vorhandensein von Koordination, Kondition, Kraft und die
verschiedenen*

*Techniken zum Selbstschutz führen zu einer effektiveren
Selbstverteidigung.*

*Autodifesa non riguarda solo le tecniche di autoprotezione, riguarda
anche le nostre condizioni fisici personali. Quindi in questo corso
miglioriamo la coordinazione, la condizione e la forza fisica con Fit Box,
perché così possiamo utilizzare e applicare le varie tecniche di
autodifesa.*

*Avere conoscenze di coordinazione, condizione, forza fisica e tecniche di
autodifesa garantisce un`autodifesa più efficiente.*

Selbstverteidigung & Fit Boxen Mädchen&Frauen

Elternverband hörgeschädigter
Kinder
Via Latemar / Latemarstr. 8
39100 Bolzano/Bozen
Tel. 0471 974431



Wann - Quando?

Mädchen und Frauen: Fr. 25.01. bis Fr. 08.02.19
3 Treffen, jeweils Freitag
3 incontri, sempre Venerdì

Referent - Referente

GianCarlo Milesi
Kampfsporttrainer – allenatore di sport da Combattimento

Wo - Dove?

EHK
Bozen/Bolzano

Wie spät – A che ora?

15:00 - 16:30 Uhr / ore

Kosten - Costi

20,00 €

Sonstiges - altro

Sportbekleidung und Radhand- oder
Boxhandschuhe mitbringen
portare abbigliamento sportivo e
guanti bici o da box

*Selbstverteidigung hat nicht nur mit Techniken zum Selbstschutz zu tun,
sondern mit unserer persönlichen körperlichen Verfassung.*

*Deshalb verbessern wir in diesem Kurs unsere Koordination, Kondition
und Kraft durch Fit Boxen, damit wir diese dann, in den verschiedenen
Techniken zur Selbstverteidigung einsetzen und anwenden können.*

*Denn Vorhandensein von Koordination, Kondition, Kraft und die
verschiedenen*

*Techniken zum Selbstschutz führen zu einer effektiveren
Selbstverteidigung.*

*Autodifesa non riguarda solo le tecniche di autoprotezione, riguarda
anche le nostre condizioni fisici personali. Quindi in questo corso
miglioriamo la coordinazione, la condizione e la forza fisica con Fit Box,
perché così possiamo utilizzare e applicare le varie tecniche di
autodifesa.*

*Avere conoscenze di coordinazione, condizione, forza fisica e tecniche di
autodifesa garantisce un'autodifesa più efficiente.*
