

## SELBSTVERTEIDIGUNG für Frauen

Schnuppertage – ASKÖ Sportanlage Wasserpark

Insgesamt 5 Frauen nahmen an den Selbstverteidigungsschnupperstunden teil!

In kleinen Übungseinheiten erlernten wir einfache *Selbstverteidigungstechniken* kennen und anwenden.

Auch versuchten wir unsere *Stimme* und unsere *Körpersprache* zielgerichtet einzusetzen.

Wir haben dabei viel geübt und trainiert, es war spannend!

