



Ricardo Savia

DER SICHERE HEIMWEG

SPECIAL WORKSHOP

Intensiver Selbstverteidigungskurs

Am Sonntag, dem 20.10.2024 im Elan Hannover



Ricardo Savia ist in und um Hannover mit seinem Institut für realistische Selbstverteidigung „RS-Selbstverteidigung“ bekannt. Durch sein eigenes Trainingskonzept, das verschiedene Kampfkünste vereint, ist es ihm möglich, gezielt und individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen.

Jeder kann sich verteidigen - unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlicher Fitness!

Es ist sinnvoll, bereits vor negativen Erlebnissen einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen. Dabei hilft dieser auf vielen Ebenen. Die technischen Fähigkeiten zur Selbstverteidigung werden geschult, das eigene Auftreten wird selbstsicherer und das Bewusstsein geschärft.



Weitere Informationen zum Institut erhalten Sie unter:

www.rs-selbstverteidigung.de

Kontaktdaten:

info@rs-selbstverteidigung.de

0163 292 41 65

Kontoverbindung:

Ricardo Savia
Volksbank eG Südheide
IBAN: DE91 2579 1635 0477 6917 02

Der Preis pro Teilnehmenden beträgt **299,00 €** zzgl. MwSt.

Für **Elan-Mitglieder** ist die Teilnahme am Kurs **kostenfrei**.

25,00 € des Betrages gehen wie immer als **Spende** an das **Kinderkrankenhaus**



Was Sie erwartet:

Wir bieten Ihnen einen intensiven Workshop über **3 Stunden** mit verschiedenen Techniken zur Selbstverteidigung. So können wir gewährleisten, dass das optimale Ergebnis für alle erzielt wird.

Geplante Inhalte für den Tag:

- verschiedene Techniken zur Abwehr von:
 - Fausstößen
 - Würgegriffen
 - festgehaltenen Armen
- Fallbeispiele werden sowohl theoretisch als auch praktisch dargestellt
- Festigung der erlernten Inhalte
- Klärung offener Fragen

Der Workshop findet **am Sonntag, dem 20.10.2024** von **16:00 Uhr** bis **19:00 Uhr** im Elan Hannover statt.

Elan Hannover

Podbielskistr. 351 - 30659 Hannover
Oliver Diener: 0172 53 95 615

<https://elan-fitness.de/standorte/fitnessstudio-hannover/>