



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

(ab ca. 14 Jahren)

DER KURS UMFASST FOLGENDE SCHWERPUNKTE:

GEFAHREN ERKENNEN

Reale Gefahrensituationen erkennen und möglichst frühzeitig entschärfen.

GRENZEN SETZEN

mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
mit einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken

EIGENE STÄRKEN SPÜREN

Eigene Kräfte erleben! Eigene Stärken erfahren!

SICH ERFOLGREICH BEHAUPTEN

Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, mit deren Hilfe das Nein schneller und eindeutiger verstanden wird.

Erlernen von einfachen, sehr effizienten Techniken zur körperlichen Verteidigung.

KURSBEGINN:
MONTAG
11. JUNI 2018
20.00 UHR
(20.00 - 21.30 UHR)

KURSDAUER:
11./18./25 JUNI
2./9. JULI 2018
(5 LEKTIONEN)

KURSKOSTEN:
FR. 75.-
DER BETRAG WIRD AM
1. KURSTAG IN BARGELD
EINGEZOGEN.

KURSORT:
JUDO TEAM BÜLACH
STADTHALLE BÜLACH
ALLMENDSTRASSE 8
8180 BÜLACH

LEITUNG:
JANINE DE RUIJTER
PALLAS TRAINERIN

ANMELDUNG:
JUDO-TEAM BÜLACH
Schaffhauserstrasse 22
8180 Bülach
www.judo-team-buelach.ch
T: 044 577 40 44
E-Mail: judo-team@gmx.ch