



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN der 3. bis 6. Klasse

DER KURS BEIM JUDO TEAM BÜLACH UMFASST IM WESENTLICHEN FOLGENDE SCHWERPUNKTE:

GEFAHREN ERKENNEN

- Reale Gefahrensituationen erkennen und möglichst frühzeitig entschärfen.

GRENZEN SETZEN

- Mit klarer Körperhaltung und verbalen 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, 4. Juni 2018 um 18.30 Uhr (18.30 bis 19.45 Uhr)

KURSDAUER: 6-mal (4./11./18./25. Juni und 2./9. Juli 2018)

KURSKOSTEN: Fr. 90.- (Dieser Betrag wird am 1. Kurstag in Bar eingezogen.)

ORT: Judo Team Bülach – Stadthalle Bülach
Der Eingang zum Dojo/Übungsraum ist links von der Städtlibus Haltestelle!

LEITUNG: Janine de Ruijter-Nägeli – Pallas-Trainerin

KONTAKTADRESSE: Judo Team Bülach – Schaffhauserstrasse 35 – 8180 Bülach
Telefonnummer: 044 577 40 44
E-Mail: judo-team@gmx.ch – Homepage: www.judo-team-buelach.ch

----- **Anmeldung, bitte hier abtrennen und sofort senden!** -----

WEHRLOS? DAS MUSS NICHT SEIN - SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN AB DER 3. KLASSE

NAME **VORNAME**

Strasse **PLZ./Wohnort**

Geburtsdatum **Telefon**

E-Mail

Schulklasse (3./4./5./6.) **Unterschrift der Eltern****

** De Unfallversicherung ist eine persönliche Sache der Kursteilnehmerin.