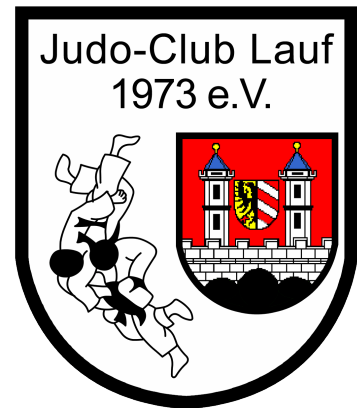


# Selbstverteidigung beim Judo-Club Lauf 1973 e.V.

Meine Grenzen setze ich -  
Frauenselbstverteidigung hilft mir dabei !

Der Judo - Club Lauf bietet einen Selbstverteidigungskurs  
für Frauen und Jugendliche ab 15 Jahren an.



Angeboten wird ein **10-teiliger Selbstverteidigungskurs** mit den Grundlagen der Selbstverteidigungs - Techniken aus verschiedenen asiatischen Sportarten. Vorkenntnisse für diese leicht erlernbare **Selbstverteidigung** oder **besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich**. Ein Trainingsanzug genügt für den Kurs.

**Termine:** jeweils am Montag und am Freitag, beginnend mit Mo., 9. Januar 2017  
Fr., 13. 1., Mo. 16.1., Fr. 20.1., Mo. 23.1., Fr. 27.1., Mo. 30.1., Fr. 3.2., Mo.  
6.2. und das letzte Mal am Freitag, 10. Februar 2017  
jeweils von **20:00 Uhr bis 21:30 Uhr**

**Ort:** Turnhalle der Kunigundenschule, Hardtstr., Lauf

**Unkostenbeitrag:** 10 € pro Person für den gesamten Kurs

**Anmeldung:** In der Turnhalle, direkt vor der ersten Trainingseinheit

Mit den effektivsten Techniken aus Karate, Goshin Jitsu, Judo und Ju-Jutsu, kombiniert zu einem sehr wirkungsvollen System, erlernen die Teilnehmerinnen eine **moderne Form der waffenlosen Selbstverteidigung**. Sie wehren sich gegen verschiedene Arten von Angriffen, gegen unbewaffnete, bewaffnete oder auch mehrere Angreifer. Selbstbehauptung und Selbstvertrauen werden in kleinen Rollenspielen trainiert.

Das Training beginnt mit verschiedenen Gymnastikübungen zum aufwärmen. Ziel ist es mit Spaß und Bewegung sowohl gemeinsam Verteidigungstechniken zu erlernen als auch Wissen über Täter-/Opferprofile, Gefahrenerkennung und Deeskalation zu erlangen.

Für diejenigen, die Spaß daran gefunden haben und weiterhin regelmäßig trainieren wollen, findet **jeden Montag und jeden Freitag Abend von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr in der Turnhalle der Kunigundenschule** das Training statt.

**Ansprechpartner:** Rainer Knorr, Tel. 0911 /5709498