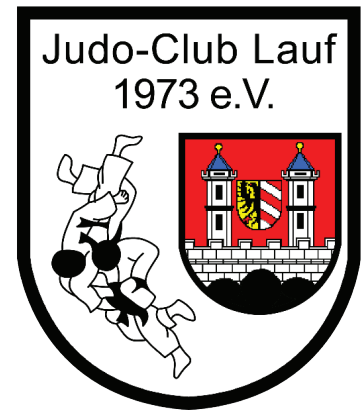


Selbstverteidigung beim Judo-Club Lauf 1973 e.V.

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

Der 7-teilige Selbstverteidigungskurs hat als Grundlage waffenlose 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. Der Kurs ist auch ideal geeignet zur Auffrischung von Selbstverteidigungs-Kenntnissen



Termine:

jeweils am Montag beginnend mit Mo., 5. November 2018, Mo., 12. November 2018, usw. und das letzte Mal am Montag, 21. Januar 2019.

In den Weihnachtsferien findet kein Kurs statt!

Zeitpunkt: jeweils von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Kunigundenschule, Eingang Hardtstr. oder Kunigundenstraße, Lauf

Anmeldung: In der Turnhalle, direkt vor der ersten Trainingseinheit

Versicherungsbeitrag: 20 € pro Person für den gesamten Kurs

Das Training beginnt mit leichten 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.

Mit den effektivsten Techniken aus 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.

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 und weitere Auskünfte: Rainer Knorr, Tel. 0911 /5709498