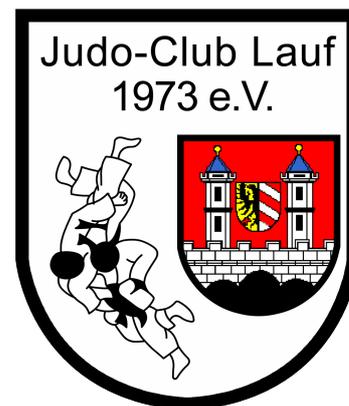




Selbstverteidigung beim Judo-Club Lauf 1973 e.V.

ausgezeichnet mit dem Vereins-Zertifikat
des deutschen Judo-Bundes (DJB)



Der Judo – Club Lauf bietet einen Grundkurs Selbstverteidigung für alle (m/w/d) ab 15 Jahren an.

Angeboten wird ein **6-teiliger Selbstverteidigungskurs**, basierend auf Selbstverteidigungs - Techniken verschiedener asiatischer Sportarten.

Vorkenntnisse für diese leicht erlernbaren Grundlagen der Selbstverteidigung oder **besondere sportliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich**. Ein Trainingsanzug / Flip – Flops o.ä. für die Turnhalle genügen für den Grundkurs.

Termine: jeweils am Montag **beginnend mit Mo., 13.1.2020**
Mo. 20.1., Mo. 27.1., Mo. 3.2., Mo. 10.2.
und das letzte Mal am Montag, 17.2. 2020

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

Ort: Turnhalle der Kunigundenschule, Hardtstraße, Lauf

Unkostenbeitrag: 20 € pro Person für den gesamten Kurs

Anmeldung: bis **spätestens Freitag, 10. Januar 2020** per email an
Georg.Nerowski@judoclublauf.de

Sie lernen die Grundlagen der Abwehr bei verschiedene Arten von Angriffen. 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: Georg Nerowski, Tel. 01923 / 137 33 oder

Rainer Knorr, Tel. 0911 /570 94 98