

# Herren - Selbstverteidigungs-Kompakt-Kurs

Grundlagen der Selbstverteidigung – Einstieg zu Ju-Jutsu

## Was ist das?

In diesem Kurs lernen Sie, gefährliche Situationen und typische Angriffe kennen, die jedem im täglichen Leben begegnen können. Wie können diese vermieden oder entschärft werden? Wie können Sie sich bei einem ernstem Angriff erfolgreich zur Wehr setzen?

## Für wen ist der Kurs?

Der Kurs ist für jeden Herren, der sich für Selbstverteidigung interessiert oder sich schon mal die Frage gestellt hat: „Was könnte ich eigentlich in einer Gefahrensituation ausrichten?“. Außerdem sollten Sie ein wenig Spaß an sportlichen Partnerübungen haben.

## Wie läuft der Kurs ab?

Der Hauptteil des Kurses wird aus Partnerübungen bestehen, in denen einer den Angreifer spielt, der andere vom Trainer vorgeführte Selbstverteidigung nachmacht und einübt. Dazwischen werden Gefahrensituationen erklärt und mögliche Reaktionsmöglichkeiten besprochen.

## Was muss man da anziehen?

Sport-Kleidung wie Trainingshose, T-Shirt oder Pullover! Nichts zu Wertvolles, damit wir uns auch mal kräftig am Kragen packen können... ;-) Da das Training auf Judo-Matten stattfindet, wird barfuss oder in Socken trainiert.

## Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein!

## Wann findet der Kurs statt?

Samstag, den 1. November 2008 von 14:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag, den 2. November 2008 von 9:00 bis 12:00 Uhr.

## Und wo?

In der Peter-Creuzberger-Halle in Altdorf.

## Was kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 20 €.

**Anmeldung ist unbedingt erforderlich, da begrenzte Teilnehmerzahl!**

Anmeldung und weitere Informationen Tel.: 07031-994550 (abends)  
oder Email: [jhennerich@online.de](mailto:jhennerich@online.de).

**Wichtig: Anmeldeschluß** ist Montag, der 27. Oktober 2008

Jens Hennerich  
Abteilungsleiter Ju-Jutsu und Trainer  
[www.jujutsu-altdorf.de](http://www.jujutsu-altdorf.de)