

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 ersten 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 14. Februar 2009 von 14:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag, den 15. Februar 2009 von 9:00 bis 12:00 Uhr.

Und wo?

In der Peter-Creuzberger-Halle in Altdorf.

Halte ich den Kurs körperlich durch?

Ja! Zum Aufwärmen wird ein wenig Gymnastik gemacht. Es ist aber nicht Zweck dieses Kurses, ein Fitness- oder Konditionstraining abzuhalten. In den Pausen gibt es kleine Snacks ;-)

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.

Wichtig: Anmeldeschluß ist Dienstag, der 10. Februar 2009

Jens Hennerich
Abteilungsleiter Ju-Jutsu und Trainer
www.jujutsu-aldorf.de