



JUDOCLUB
Bad Krozingen - Hausen

Judo-Selbstverteidigung

Nach der Disko, auf dem Schulweg, auf der Joggingrunde im Wald kann es passieren. Eine potentiell gewalttätige Person versucht, Dich in die Enge zu treiben.

In den Medien wird regelmäßig davon berichtet. „Wie hätte ich in einer solchen Situation reagiert? Hätte ich eine Chance gehabt?“ Diese Fragen stellt man sich dann schnell. In unserem Judo-Selbstverteidigungskurs lernst Du, eine solche Gefahrensituation im Vorfeld zu erkennen und zu vermeiden. Gemeinsam üben wir, wie wir uns selbstbewusst behaupten können und den Überblick behalten. Wir lernen, Möglichkeiten abzuwägen und für den schlimmsten Fall Verteidigungstechniken anzuwenden. Insbesondere wird die Abwehr von Schlägen, das Lösen von Griffen, die Befreiung aus einer Umklammerung und das Fallen, ohne sich zu verletzen, trainiert.

Denn der alles entscheidende Punkt ist es, nicht als Opfer, sondern als Sieger aus einer solchen Situation hervor zu gehen.

Judo-Selbstverteidigungskurs

6 Abende à 1,5 Stunden

Ort: Halle Bad Krozingen
Alter: 14 – 99 Jahre
Kursbeginn: Freitag, 27. März 2020,
Uhrzeit: 18:30 – 20:00 Uhr, 6 Abende
Kosten: 65€
Kursleiter: Roberto Negoveti



Anmeldung und Rückfragen:
info@judoclub-bad-krozingen.de