

# Selbstverteidigungskurs

Sei bereit! – Gegenwehr bringt Erfolg

<b>Ort</b>	Trainingslokal Judo-Club-Schaffhausen Hauentalstrasse, 8200 Schaffhausen ( <i>Linie 3, Endstation «Sommerwies»</i> )
<b>Kursleitung</b>	Nathalie Strassmann und Ferdi Hutter
<b>Beginn</b>	Mittwoch, 9. März 2016, 18.00 bis 20.00 Uhr
<b>Dauer</b>	4 Lektionen à 2 Stunden (16., 23., 30. März 2016)
<b>Inhalt</b>	<p><b>Prävention:</b> Du machst dich mit den Gefahren des Alltags vertraut. Du lernst mit Angst umzugehen. Du erforschst deine Grenzen und lernst zu reagieren, wenn sie überschritten werden.</p> <p><b>Selbstbehauptung:</b> Du lernst, aufrecht zugehen und auf dein Gefühl zu vertrauen. Du lernst dich verbal zu behaupten und «nein!» zu sagen.</p> <p><b>Selbstverteidigung:</b> Du lernst effektive Techniken um deinen Körper zu schützen. Du lernst Hilfsmittel zum Selbstschutz einzusetzen.</p>
<b>Mitbringen</b>	Trainingsanzug / evt. Duschzeug
<b>Kosten</b>	CHF 100.– (zu bezahlen am ersten Kurstag)
<b>Versicherung</b>	ist Sache der Teilnehmer
<b>Durchführung</b>	der Kurs findet ab 6 Teilnehmern statt
<b>Anmeldung an</b>	<p>Stefan Bellini      Tel.: 052 649 44 48 Schmörletblick 14    oder 079 605 88 02 8224 Löhningen      Email: s.bello@gmx.ch</p>