

Selbstverteidigungskurs

Sei bereit! – Gegenwehr bringt Erfolg

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