

Judoclub Rothrist

Se Ryoku Zen Yo — Bester Einsatz der Energie.

Judo

Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurs für
Mädchen von 11-16 Jahren!

Samstag 26. Januar 2019

13.00 - 17.00

Selbstverteidigung



Information zum Kurs



pallas
Selbstverteidigung & Autodefense

In Zusammenarbeit mit

Unsicher auf dem Heimweg, in der Disco oder schon mal **Mobbing** am eigenen Leib erfahren?

In diesem Kurs zeigen wir Dir, wie Du selbstsicherer wirst, verbal und körperlich deine **Grenzen** kommunizierst und dich im **Notfall verteidigen** kannst.

Unter Anleitung einer erfahrenen Pallas—Trainerin lernst du Gefahrensituationen besser einzuschätzen, deeskalierend zu reagieren und dich mit leicht lernbaren aber effektiven Techniken zu verteidigen.

Zusammen besprechen wir wichtige Themen wie Mobbing, Belästigungen etc. und wie du damit umgehen kannst.



Judo unSelbstverteidigung Rothrist

„Habe Mut für deine Überzeugungen -
und habe Mut danach zu handeln!“
(Miyamoto Musashi, Samurai)



Zeit	Thema
13.00—13.50	Einführung in die Selbstbehauptung
13.50—14.40	Grenzen setzen, Gefahrensituationen
14.40—15.00	Pause mit Getränke/Kuchen
15.00—16.15	Grundtechniken der Selbstverteidi-
16.15—17.00	Allgemeine Informationen

Anmeldung und Kosten

Anmeldung

Mit Name, Alter, Tel.Nr. und Vermerk „SV-Kurs 26.1.2019“ direkt an:

- * markus-bucher@bluewin.ch (J+S Coach JC Rothrist) oder
- * martina.schmoelz@bluewin.ch (SV- Kursleiterin)

Voraussetzungen: Keine Vorkenntnisse erforderlich
(Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen)

Teilnehmerzahl: 6—12 Teilnehmerinnen

Ort: Dojo JC Rothrist (bei der Badi Rothrist, siehe Homepage)

Kosten (inklusive Verpflegung)

35.– Fr für Mitglieder JC Rothrist
50.– Fr für Nichtmitglieder

Trainerin

Martina Schmölz (Pallas-Trainerin; 3. Kyu Judo)
Auskünfte: 079 503 04 31

