



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN von der 3. bis 6. Klasse

DER KURS BEIM JUDO TEAM BÜLACH UMFASST FOLGENDE SCHWERPUNKTE:

GEFAHREN ERKENNEN

- Reale Gefahrensituationen erkennen und möglichst frühzeitig entschärfen.

GRENZEN SETZEN

- mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- mit einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken

EIGENE STÄRKEN SPÜREN

- Eigene Kräfte erleben!
- Eigene Stärken erfahren!

SICH ERFOLGREICH BEHAUPTEN

- Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, mit deren Hilfe das Nein schneller und eindeutiger verstanden wird.
- Erlernen von einfachen, sehr effizienten Techniken zur körperlichen Verteidigung.

KURSBEGINN: Donnerstag, 10. Mai 2012 um 17.15 Uhr (17.15 bis 18.15 Uhr)

KURSDAUER: 10./24./31. Mai und 07./14./21./28. Juni (7 Lektionen à je 1 Stunde)
Am Donnerstag, 17. Mai fällt der Kurs aus! Grund: Auffahrt! (Auffahrts-Brücke)

KURSKOSTEN: Fr. 90.- (Der Betrag wird am 1. Kurstag in Bargeld eingezogen.)

KURSORT: Judo Team Bülach – Stadthalle Bülach (Allmendstrasse 8 – 8180 Bülach)
Der Eingang vom Dojo (Übungsraum) ist "direkt" bei der Städtibus Haltestelle!
Auf dem Parkplatz der Stadthalle müssen die Parkgebühren "täglich" (24 Std.) mit 50 Rp. "pro Stunde" bezahlt werden.

LEITUNG: Janine de Ruijter – dipl. Kursleiterin "Selbstverteidigung" (BASPO Magglingen)
Mitglied **Pallas** - Schweizerische Interessengemeinschaft für Selbstverteidigung

SEKRETARIAT: Judo Team Bülach – Allmendstrasse 38 – 8180 Bülach
Telefon- und Faxnummer: 044 860 20 96
E-Mail: jtb@bluewin.ch – Homepage: www.judo-team-buelach.ch

----- **Anmeldung bitte hier abtrennen und sofort einsenden!** -----

WEHRLOS? DAS MUSS NICHT SEIN - SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR MÄDCHEN AB DER 3. KLASSE

NAME **VORNAME**

Strasse **PLZ./Wohnort**

Geburtsdatum **Telefon**

Schulklasse (3./4./5./6.) **E-Mail-Adresse**

Unterschrift der Eltern **

** Die Unfallversicherung ist eine persönliche Sache der Kursteilnehmerin!

BITTE SOFORT RETOUR SENDEN – JUDO TEAM BÜLACH, ALLMENDSTRASSE 38, 8180 BÜLACH