



Lehrgang



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Termin	Samstag, 11. November 2023, 09.00 bis 16.00 Uhr
Ort	Judomaxx , Butenschönstraße 8, 67346 Speyer
Teilnehmer	Übungsleiter/-innen und alle Interessierten ab 16 Jahren es sind keine Sport- oder Kampfsportkenntnisse nötig
Anmeldung	über QR-Code
Gebühr	35 € (Selbstversorgung; bitte Essen und Getränke mitbringen)
Trainer	Alexander Kostic , 1. Dan Judo, C-Trainer Judo, Fitness und Breitensport und Übungsleiter für waffenlose Selbstverteidigung
Lehrgangsinhalte	Erklärung Notwehr/Nothilfe Verhalten bei drohender Gefahr, Erstreaktion bei Pöbeleien etc. Lösen von Griffen, Umklammerungen und Würgegriffen Verteidigung gegen Angriffe Verteidigung aus der Bodenlage Durchspielen verschiedener Alltagssituationen

Ziel des Lehrgangs ist es, den Teilnehmern zu zeigen, wie sie sich mit geringem Kraftaufwand und mittels einfacher Techniken zur Wehr setzen können. Schwerpunkte werden vor allem auf den Abbau von Hemmungen und Blockaden im Kopf gesetzt, um im Ernstfall selbstbewusst auftreten und handeln zu können.

Die verwendeten Techniken sind alle so einfach wie möglich, um den größtmöglichen Lerneffekt zu erzielen, sie entsprechen keiner bestimmten Kampfsportart. Daher sind für die Teilnahme keinerlei Kampfsportkenntnisse nötig.

QR-Code zur Anmeldung (Starkes Ich Erwachsene: Sa., 11. Nov.)

