

Judo- und Selbstverteidigungsschule Schalchen

Renata Hunziker
Dorfstrasse 37
8492 Schalchen - Wila
Telefon: 052 385 27 77
Mobile: 079 333 51 05
E-Mail: renatahunziker@sunrise.ch



Pallas

Selbstverteidigungskurse

für Mädchen ab 8 Jahren

Daten: Montag, 14.03.- 09.05.2016 / 8x
Zeit: 17.00 – 18.15 Uhr
Kosten: Fr. 120.-

für Frauen ab 16 Jahren

Daten: Montag, 14.03 – 09.05.2016 / 8x
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Kosten: Fr. 220.- inkl. 1 Training mit Trainer im Schutzanzug

Kursinhalte:

Gefahren erkennen:

- Reale Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig entschärfen

Grenzen Setzen

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck
- Lernen „Nein!“ zu sagen, so dass es schnell und eindeutig verstanden wird.

Eigene Stärken spüren

- Eigenen Kräfte erleben
- Eigene Stärken erfahren

Sich erfolgreich behaupten

- Mit Strategien zur Selbstbehauptung
- Mit einfachen, wirkungsvollen Techniken zur körperlichen Verteidigung

Kursleitung: Renata Hunziker, 3. Dan Judo, 1. Dan Ju-Jitsu,
Trainerin: SJV, Pallas, J+S, J+S Kindersport
Ort: Dojo, R. Hunziker, Dorfstr. 37, 8492 Schalchen
Tenue: Turntenue
Versicherung: Alle TeilnehmerInnen müssen über eine ausreichende Unfallversicherung verfügen.

Auskunft und
Anmeldung: R. Hunziker, Tel. 052 385 27 77 oder
E-mail: renatahunziker@sunrise.ch