

Selbstverteidigung

Wann?	Freitags 14-15.30 Uhr
Wo?	Sporthalle
Leiter?	Herr Weitz
Für wen?	7./8.

Was?

Auf dem Schulhof, beim Shoppen oder im Park, es kommt leider immer wieder zu brenzligen Situationen. In dem Moment wo ich aus der Situation nicht mehr entkomme muss ich mich selbst verteidigen.

In diesem Kurs vermittele ich euch Grundlagen der Selbstverteidigung aus unterschiedlichen Kampfsportarten (z. B. Judo, Jiu-Jitsu und Kickboxen).

Neben der Verteidigung werden wir uns auch mit dem Verhalten in solchen Situationen und möglichen Ideen wie man erst gar nicht in eine solche kommt beschäftigen.

Ich freue mich auf euch!

D. Weitz

