



Judo Club Basel

Postfach 343

4010 Basel

Dojo Hirschgässlein 21

Telefon 061 272 57 08

Selbstverteidigung

KURS FÜR ALLE AB 16 JAHREN

Wissen Sie wie korrekt reagieren im Falle von Gewalt? Trainieren Sie selbstsicher aufzutreten, richtig zu reagieren und erlernen Sie die besten und effektivsten Techniken zur Selbstverteidigung. Der Judo Club Basel bietet ab dem 8. Januar 2010 einen neuen Selbstverteidigungskurs für alle ab 16 Jahren an.

Kursinhalt

Verbale Konfliktbewältigung, Verhaltensregeln in einer Gewaltsituation, Grundtechniken der Selbstverteidigung, Schläge und Abwehrtechniken, körpereigene Waffen, gesetzliche Bestimmungen zu Notwehr und Notwehrhilfe.

Kursdauer / -zeit

Der Kurs beginnt am Freitag, 8. Januar 2010 und dauert 12x1.5 Stunden. Trainingszeit ist Freitags, von 19.00–20.30 Uhr im Trainingslokal am Hirschgässlein 21 in Basel (Nähe Aeschenplatz). Während den Ferien findet kein Training statt.

Kurskosten

Der gesamte Kurs inkl. Kursunterlagen kostet nur CHF 250.-. Für unter 18-jährige, in Ausbildung stehende oder für AHV-Bezüger beträgt der reduzierte Preis CHF 220.-.

Leitung

Der Kurs wird von Martin Beck geleitet. Er ist Ju-Jitsu Schwarzgurtträger, hat über 20 Jahre Kampfsporterfahrung, leistete während 15 Jahren Polizeidienst, davon 5 Jahre bei der Sondereinheit und war als Selbstverteidigungs-Instruktor bei der Polizei in Basel tätig.

Weitere Infos / Anmeldung

Anmeldungen sowie Informationen & Auskünfte auf www.judobasel.com/selbstverteidigung, info@judobasel.com oder via Telefon 061 272 57 08 (tagsüber Anrufbeantworter). Versicherung ist Sache der Teilnehmer.