



## Judo Club Basel

Postfach 343

4010 Basel

Dojo: Hirschgässlein 21

Telefon: 061 272 57 08

PC: 40-14183-1

Internet : [www.judobasel.com](http://www.judobasel.com)

# 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 31. August 2007 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, 31. August 2007 und dauert 12x1.5 Stunden (kein Training während den Herbstferien). Trainingszeit ist Freitags, von 19.00—20.30 Uhr im Trainingslokal vom Judo Club Basel, Hirschgässlein 21 in Basel (Nähe Aeschenplatz).
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 195.-.
Leitung	Der Kurs wird von Martin Beck geleitet. Er ist Ju-Jitsu Schwarzgurtträger, hat über 20 Jahre Kampfsport Erfahrung, leistete während fünfzehn Jahren Polizeidienst, davon 5 Jahre bei der Sondereinheit und war als Selbstverteidigungs-Instruktor bei der Polizei in Basel tätig.
Infos / Anmeldung	Anmeldungen sowie Informationen & Auskünfte auf <a href="http://www.judobasel.com/selbstverteidigung">www.judobasel.com/selbstverteidigung</a> , <a href="mailto:info@judobasel.com">info@judobasel.com</a> oder via Telefon 061 272 57 08 (tagsüber Anrufbeantworter). Versicherung ist Sache der Teilnehmer.