



Selbstverteidigungskurs

mit Stephan Goldammer und Simon Pfaab
(5. Dan) (4. Dan)

- Termine:** 27.09., 11.10. und 18.10.24 (freitags)
Bitte beachten: Die Abende bauen aufeinander auf!
- Beginn:** 18:30 Uhr
Ende: 20:00 Uhr
Ort: Dreifachturnhalle
Hans-Kögl-Str.1 – Bad Endorf
- Unkostenbeitrag:** Für Teilnehmende aus dem 3. Training: 15,00€
Für Externe 30,00€
Bei Kursbeginn in bar zu entrichten
- Zielgruppe:** Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene aus dem persönlichen Umfeld unserer Judoka
- Inhalte:** u.a. werden wir lernen,...
... Situationen richtig einzuschätzen,
... unsere persönliche „Gefahrenampel“ zu justieren,
... Deeskalationsstrategien zu entwickeln,
... ob wir das, was wir üben, auch anwenden dürfen (Notwehrparagraph)
... Verteidigungsmöglichkeiten einzusetzen
... eskalierte Situationen zu lösen (z.B. in Rollenspielen)
- Anmeldung:** über unten angefügten Abschnitt im Training **oder** als ausgefüllten Scan an: judo@tsv-bad-endorf.de
- Mitbringen:** Bequeme Kleidung und Getränk
- Vorkenntnisse:** sind nicht erforderlich 😊

Name, Vorname: _____

Alter: _____

- 30,00€ Extern Teilnehmende/r
 15,00€ Judoka aus dritter Trainingsgruppe

Bei Minderjährigen bitte hier Unterschrift des/der Erziehungsberechtigten:
