

Selbstverteidigungskurse im Maru Dojo

Angreifer suchen sich immer Opfer, keine Gegner. Angepasstes Verhalten, die richtige Körperhaltung und Selbstvertrauen lassen es meist gar nicht erst dazu kommen, dass man sich körperlich verteidigen muss. Körperliche Fitness ist keine Grundvoraussetzung. Wichtig ist nur, dass man weiss, dass man sich wehren kann und wie man das macht, egal ob Frau, Mann oder Kind.

Kursziele:

- Heikle Situationen und Gefahren frühzeitig erkennen, richtig einschätzen und entschärfen können.
- Grenzen kennen und setzen können.
- Wichtigkeit der Körperhaltung und des klaren verbalen Ausdrucks kennen.
- Einfache, effiziente Selbstverteidigungstechniken erlernen.
- Eigene Kräfte und Stärken erleben.
- Sich erfolgreich behaupten, Nein sagen können.

Kursort: Maru Dojo Bern, Uferweg 42, 3013 Bern

Kursinhalte: Um die Kursziele zu erreichen, passen wir das Programm der Gruppe an, je nach Geschlecht, Alter und körperlichen Voraussetzungen. Die einzelnen Lektionen enthalten jeweils einen Theorie- und einen Praxisteil.

Wichtige Themen sind: Angst, Gefahren, Gewalt und ihre Erscheinungsformen, Mobbing, Rechtliche Themen, Grenzen, Selbstvertrauen und Selbstbehauptung, Kräfte, aktive Selbstverteidigung, Vitalpunkte, Alltagsgegenstände als Waffen,...

Anmeldung und weitere **Informationen:** 078 835 63 89 oder info@marudojo.ch

Kurskosten: 350.- Franken inkl. Training und Dokumentation.

Mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Duschsachen, saubere Hallensportschuhe. Handpratzen, Schlagkissen und Schutzausrüstung werden vom Maru Dojo zur Verfügung gestellt.

Versicherung: Genügender Versicherungsschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden.

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor Kursbeginn.

Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen