

Kurse

Gefahren erkennen	reale Gefahrensituationen erkennen
Grenzen setzen	mit klarer Körperhaltung, verbalem Ausdruck und einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken
Sich erfolgreich behaupten	erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, mit deren Hilfe das NEIN schneller und eindeutiger verstanden wird
Eigene Stärken spüren	eigene Kräfte erleben und eigene Stärken erfahren/spüren

Zielgruppe **Erwachsene Frauen**
Mädchen/junge Frauen (8-18 Jahren)
altersmässig abgestuft
(auf Wunsch auch SV Mädchen/Knaben gemischt)

Kurse Wochenendprojekte
Schnupperkurse (6 – 8 Lektionen)
Wiederholungskurse Mädchen/Frauen
Kursdurchführung mind. 10 TN / max. 18 TN

Kurskosten nach Absprache

Kurslokal Dojo Judoclub Chur
(Prodega-Gebäude, Grossbruggerweg)

Versicherung ist Sache der Teilnehmerinnen/Teilnehmer