

BZ – Kurs

Kampfkunst/-sport/Selbstverteidigung



Jeder kann Selbstverteidigung lernen!

Dieses Jahr (Semester) besteht die Möglichkeit einen Selbstverteidigungskurs im Rahmen des BZ-pur zu absolvieren.

Neben dem Schwerpunkt Selbstverteidigung steht auch ein Kennenlernen verschiedener Kampfkünste (Hapkido, Real Arnis, Wing Chun, Brazilian Jiu Jitsu) im Mittelpunkt.

Auch klassische Kampfsportarten wie Boxen und Kickboxen werden euch näher gebracht.

Zu beachten:

Trainiert wird in Sportgewand und ohne Schmuck (Ringe, Ketten, Armbänder, ...).

Jede/r Teilnehmer/in ist verpflichtet, die Übungen, welche vom Kursleiter gezeigt werden, mit der notwendigen Sorgfalt und Vorsicht auszuführen und andere nicht zu verletzen. Der rücksichtsvolle Umgang mit den Trainingspartner/innen steht an erster Stelle.

Da es sich um einen Kontaktsport handelt, sind dennoch kleine Verletzungen wie blaue Flecken, Schürfwunden, etc. nicht ausgeschlossen.

Relevante gesundheitliche Einschränkungen bitte bei Kursbeginn melden.

Termine Unterstufe

Immer donnerstags 1500-1630 Uhr,
Halle 3 (Glashalle)

Voraussichtliche Termine

Februar	15.2.2018	22.2.2018	
März	15.3.2018		
April	12.4.2018	19.4.2018	26.4.2018
Mai		24.5.2018	
Juni	7.6.2018	14.6.2018	21.6.2018

Termine Oberstufe

Immer dienstags 1700-1830 Uhr, Halle 2

Voraussichtliche Termine

Oktober	3.10.2017	24.10.2017	
November	7.11.2017	14.11.2017	28.11.2017
Dezember	5.12.2017	12.12.2017	19.12.2017
Jänner	16.1.2018	23.1.2018	
Februar	27.2.2018		
März			
April	10.4.2018		
Mai	8.5.2018	29.5.2018	
Juni	12.6.2018		