

BZ – Kurs

Kampfkunst/-sport/Selbstverteidigung



Jeder kann Selbstverteidigung lernen!

Dieses Jahr 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.

Wann und Wo?

Immer dienstags 1700-1830, Halle 2

Voraussichtliche Termine (Änderungen vorbehalten):

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	16.1.2017	23.1.2017	
Februar	27.2.2017		
März	20.3.2017		
April	10.4.2017	17.4.2017	
Mai	8.5.2017		

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.