

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.

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.