

## „Helfen und wie?“ – Wie helfe ich mir selbst?

---

### Einladung zum Schnupperabend „Selbstverteidigungs-Kurs“

mit Torsten Schwarz, ESA-Leiter, Kinder- und Jugendleiter

**Ort:** Trainingslokal Dojo des Judo und Ju-Jitsu Club Kt. Glarus  
Winkelstrasse 1, 8750 Glarus  
(Kantonsschule Glarus, Zivilschutzanlage, Zugang vom Kindergarten Löwen her)

**Datum:** Montag, 22. Oktober 2018

**Zeit:** 19.00 bis ca. 21.00 Uhr

**Inhalte/Ziel:** Meldungen in den Medien zu Übergriffen oder Entreissdiebstählen hinterlassen in unseren Köpfen oft eine unbestimmte Angst, insbesondere wenn wir nachts oder alleine unterwegs sind. Ein Selbstverteidigungskurs kann zumindest das Selbstvertrauen und die Selbstsicherheit stärken. Denn mit den richtigen Techniken können wir ungeahnte Kräfte mobilisieren.

Torsten Schwarz wird uns aufzeigen, was ein Selbstverteidigungskurs, der über mehrere Abende gehen würde, beinhaltet.

Und an diesem Abend werden wir ein paar der häufigsten Situationen miteinander anschauen und üben. Geübt wird übrigens auf dicken Matten, so dass also auch unsere älteren Mitglieder herzlich eingeladen sind, mitzumachen.

Bei genügendem Interesse könnte allenfalls ein Kurs für die Vereinsfrauen organisiert werden.

**Kleidung:** Bequeme Sportkleidung, es wird barfuss geturnt/geübt

**Teilnahmekosten:** Fr. 10.-- / Person (am Kursabend an Diana zu bezahlen)

**Anmeldeschluss:** 15. Oktober 2018

**Anmeldungen an:** Diana Deffner – Läuferberg 54, 8752 Näfels  
Tel. 079 471 94 04 / Mail: [deffner@ad-hoc.ch](mailto:deffner@ad-hoc.ch)

---

**Ich melde mich hiermit verbindlich an für den Selbstverteidigungs-Schnupperabend vom 22. Oktober 2018:**

Vorname \_\_\_\_\_ Name \_\_\_\_\_

Telefon/Mobile \_\_\_\_\_