

## **Grundkurs Selbstverteidigung beim VFL Buchloe**

Ab dem 5. März werden jeweils montags an 10 Abenden die wichtigsten Grundlagen einer praxisnahen und effektiven Selbstverteidigung an alle Interessierten vermittelt.

Auf Basis des Iwama ryu Aikido sollen die Teilnehmer aus leicht erlernbaren Abwehrtechniken und Verhaltensregeln die Verteidigung gegen verschiedene Angriffe zunächst gegen nur einen unbewaffneten Angreifer lernen. Es werden nur einfache und gut anwendbare Techniken gezeigt – keine langen Kombinationen, hohe Tritte oder Wurftechniken.

Mitzubringen sind nur lange Sportkleidung und evtl. ein Handtuch und ein Getränk. Geübt wird an den ersten Abenden barfuß auf Judomatten. Ausrüstung wird gestellt.

**Start: Montag 5. März / Zeit: 19.00-20.00 Uhr / Ort: Exquisasaal**

Vorkenntnisse im Kampfsport oder besondere Kondition sind nicht erforderlich. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten ab 14 Jahren. Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 10.

Kursleitung: Elmar Sterzl, 3. Dan Iwama ryu Aikido (Instructor)

Anmeldung und Fragen bitte **bis spätestens 29. Februar** an die Geschäftsstelle des VFL oder über die Webseite der Aikidoabteilung direkt per E-Mail an den Kursleiter.

Kosten: 20 € für Mitglieder des VfL Buchloe, 40 € für Nichtmitglieder