

**Berufsbildungszentrum  
Wirtschaft, Informatik und Technik**

## Selbstverteidigung & Beachvolleyball

Interessierst du dich für Kenntnisse der Selbstverteidigung im Alltag? Willst du erfahren was du gegen Bedrohungen tun kannst und welche Verhaltensweisen dir in Notsituationen hilfreich sein können? Dann bist du im Atelier Selbstverteidigung unter der Schulung eines Judoka genau am richtigen Ort.

Der Sporttag wird abgerundet mit einem gemütlichen Beach-Volleyball- Spiel...



### Datum

Montag, 4. Juli 2022

### Zeit

Treffpunkt: 09.15 Uhr Rossmooshalle

### Ort

Sporthalle Rossmoos und  
Beachanlage BBZW Emmen

### Teilnehmer

- Max. 40 Personen (je 20)
- Voraussetzungen: Keine technischen Vorkenntnisse

### Programm

Gruppe 1:

Vormittag Beachvolleyball

- Treffpunkt: 10.00 Uhr Eingang Sporthalle Rossmoos
- Beachvolleyball: 10.00–12.00 Uhr
- Mittagspause (individuelle Verpflegung)

Nachmittag Selbstverteidigung

- Treffpunkt 12.45 Uhr Eingang Turnhalle Rossmoos
- 13.00–14.45 Uhr Trainingseinheit Selbstverteidigung

Gruppe 2:

Vormittag Selbstverteidigung

- Treffpunkt: 09.45 Uhr bei Turnhalle Rossmoos
- 10.00–ca.11.45 Uhr Trainingseinheit Selbstverteidigung
- Mittagspause (individuelle Verpflegung)

Nachmittag Beachvolleyball

- Treffpunkt: 13.00 Uhr Eingang Sporthalle Rossmoos
- Beachvolleyball: 13.00 – 15.00 Uhr

### Mitnehmen

Sportkleider, Hallenschuhe, Getränke, Finger- und Zehennägel geschnitten!

### Verpflegung

Sollte selbst mitgebracht oder kann in der Mittagspause erworben werden.

### Kosten

CHF 10.00



- Anwesenheit** Die Anwesenheit am Sporttag ist von Anfang bis Ende Pflicht.
- Sportlehrer** Roland Witschi (078 755 69 42)
- Veranstalter** Selbstverteidigung: Michel Estermann (077 409 32 54)  
Beachvolley: Sport BBZW Emmen