



SELBSTVERTEIDIGUNGS-CLUB GLATTBRUGG



SELBSTVERTEIDIGUNGS-
CLUB GLATTBRUGG

Der Selbstverteidigungs-Club Glattbrugg (SVC-G) wurde am 17.08.1971 gegründet. Ziel des Vereins ist es, Ju-Jitsu zu fördern und zu vermitteln sowie das Vereinsleben zu pflegen. Zuerst wurde in den lokalen Turnhallen trainiert. In der Zeit zwischen 1978 und 1980 bauten Mitglieder des SVC-G in Fronarbeit ihr eigenes Dojo auf. Zu unseren Aktivmitgliedern zählen wir Kinder (ab 8 Jahren), Jugendliche und Erwachsene. Der SVC-G gehört dem Schweizerischen Judo und Ju-Jitsu Verband (SJV) und dem Zürcher Judo und Ju-Jitsu Verband (ZKJV) an. Der SJV selbst ist dem Schweizerischen Landesverband für Sport (SLS) unterstellt.



JUGEND

Erwachsene, Jugendliche und Kinder ab 8 Jahren

Im Selbstverteidigungs-Club Glattbrugg trainieren Jugendliche im Alter von 8–16 Jahren. Ju-Jitsu entwickelt das Körperbewusstsein unserer Jugend, verbessert ihre Konzentrationsfähigkeit und leistet einen Beitrag zur Auseinandersetzung mit Macht und Gewalt. Neueintritte für Kinder und Jugendliche sind jederzeit möglich. Engagierte und qualifizierte Trainerinnen und Trainer garantieren eine fachkundige Ausbildung in dieser faszinierenden Selbstverteidigungsart.



JU-JITSU

Erwachsene und Jugendliche ab 8 Jahren

柔術

Im Selbstverteidigungs-Club Glattbrugg trainieren Mitglieder im Alter von 8-74 Jahren. Ju-Jitsu ist die Kunst der waffenlosen Selbstverteidigung aus dem fernen Osten. Nicht Gewalt und Kraft dominieren, sondern Scharfsinn und Gewandtheit. Gezielte, aber verhältnismässige Abwehrtechniken – Schläge und Tritte gegen empfindliche Körperstellen, Verrenkungen der Gliedmassen und dynamische Würfe machen den Gegner kampfunfähig. Das vielseitige Training fördert Körper und Geist gleichermaßen; es verbessert die Körperbeherrschung und Kondition, steigert Selbstvertrauen und Sicherheit.



SELBSTVERTEIDIGUNG

Erwachsene und Jugendliche

Angst beginnt im Kopf, Mut auch. Gewalt gegen Frauen ist eine gesellschaftliche Erscheinung, die auf eine lange Geschichte zurückblickt. Trotz gesellschaftlichen Veränderungen hin zu Gleichberechtigung und Emanzipation hat sie an Brisanz nichts verloren. Gezieltes Selbstverteidigungstraining ist ein wertvolles Hilfsmittel zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Prävention gegen Gewalt. Folgende Inhalte werden im Kurs vermittelt:

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck Grenzen setzen.
- Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, mit deren Hilfe das NEIN schneller und eindeutiger verstanden wird.
- Erlernen von einfachen, sehr effizienten Techniken zur körperlichen Verteidigung.



CLUBLOKAL

Dojo

Unser Clublokal befindet sich an der Fabrikstrasse 25 in 8152 Glattbrugg. Es ist geeignet für polisportive Anlässe (Fitness, Yoga usw.), sowie Sitzungen und Partys. Der Trainingsraum hat eine Mattenfläche von 96 m² und eine grosse Spiegelwand. Umzieh- und Duschkabinen mit WC sind für Frauen und Männer getrennt. Für Partys steht eine vollausgerüstete Küche mit einer Abwaschmaschine zur Verfügung. Der Theorie- oder Partyraum bietet Platz für 25 Personen und hat einen einzigen grossen Tisch, sowie Fernseher mit Video und eine Stereoanlage. Die Räumlichkeiten können von Montag bis Freitag bis 17.00 Uhr, sowie Samstags und Sonntags nach Absprache gemietet werden.

Nähere Informationen erhalten sie unter www.svc-g.ch und bei unserem Dojo-Verantwortlichen.

VEREINSANSCHRIFT

Dojo-Vermietung

Postadresse:

Selbstverteidigungs-Club Glattbrugg

Postfach

CH-8152 Glattbrugg

Dojo-Adresse:

SVC-G

Fabrikstrasse 25

8152 Glattbrugg

www.svc-g.ch

Bankverbindung:

ZKB 1138-0693.811 Filiale Glattbrugg

