



JU-JUTSU

柔術



Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns!

Wochenendseminar zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Allein im Dunkeln unterwegs, jemand folgt Ihnen, das Herz kloppt bis zum Hals.

Was hilft mir dabei mich sicherer zu fühlen?

Wie schätze ich kritische Situationen richtig ein?

Wie reagiere ich schnell und effektiv?

Wie kann ich einen direkten Angriff abwehren?

Ohne Angst unterwegs – verteidigen Sie sich richtig!

- Wann:** . Samstag 27. und Sonntag 28. Februar 2016
jeweils von 13:00 - 16:30 Uhr inkl. 30 Minuten Pause
- Veranstalter:** Ju-Jutsu-Abteilung des SV Planegg-Krailling e.V.
- Wo:** Planegg, Hofmarkstraße 51
im Übungsraum (Dojo) – UG
- Teilnehmer:** Mädchen und Frauen von 14 - 99 Jahre
- Kursgebühr:** 49,00 Euro
Vereinsmitglieder 29,00 Euro / Budo-Abteilungen 10,00 Euro
- ReferentInnen:** Monika Arvaneh, Chris Raupp, Manuela Moldt und
Heinrich Arvaneh (Meistergraduierungen in Karate und Ju Jutsu,
Ausbilder und Trainer in Gewaltprävention, Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung: „Nicht mit mir“)

Programm

- Prävention:** Gefahrenbewusstsein, richtiges Verhalten und Auftreten
- Selbstbehauptung:** Körpersprache, effektives Verhalten, Einsatz der Stimme, erfahren der eigenen Stärke
- Selbstverteidigung:** Sie erlernen einfache Basistechniken zur Selbstverteidigung, lernen eigene Grenzen überwinden um sich selbst zu schützen. Flucht und Hilfe, Notwehr / Nothilfe, SV mit Worten, Distanz- und Nahangriffe, Nervendrucktechniken, Verhältnismäßigkeit

Bitte bequeme Kleidung, Handtuch und Getränke mitbringen!

Kontakt und Infos beim Trainer: Heinrich Arvaneh, Mobil: 0175 41 73 991

oder: www.ju-jutsu.svplanegg.de oder Email an ju-jutsu@svplanegg.de

Kursanmeldung erforderlich / Der Kurs ist auf 14 Teilnehmer begrenzt.