



# 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 klopft 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](http://www.ju-jutsu.svplanegg.de) oder Email an [ju-jutsu@svplanegg.de](mailto:ju-jutsu@svplanegg.de)

Kursanmeldung erforderlich / Der Kurs ist auf 14 Teilnehmer begrenzt.