

Kampfsportverein Jitoku e.V.

Ju-Jutsu- mit SICHERHEIT Lebensgefühl – trainiere mit uns in Gamstädt und Neudietendorf

Geschäftsstelle:

Tel: 036202 – 81041

Fax: 036202 – 22125

Am Tisch 2 • 99192 Neudietendorf

Internet: www.jitoku.org

Email: info@jitoku.org



Workshop Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Frauen

Wo: Turnhalle in 99192 Gamstädt, direkt an der B7

Wann: Sa. 27.11.2010 von 10:00 bis 17:00 Uhr und
So. 28.11.2010 von 09:30 bis 12:30 Uhr

Wer: Frauen und Mädchen ab 14 Jahre.
(Der Kurs ist auch für Frauen im Rentenalter geeignet)



Themen: Sexuelle Gewalt, Häusliche Gewalt und Kindesmissbrauch, optional - bei Interesse: Im Vertrauensfall – anderen Frauen im Schadensfall eine gute Hilfe sein, Stalking (extreme „Liebhaber“), Mobbing

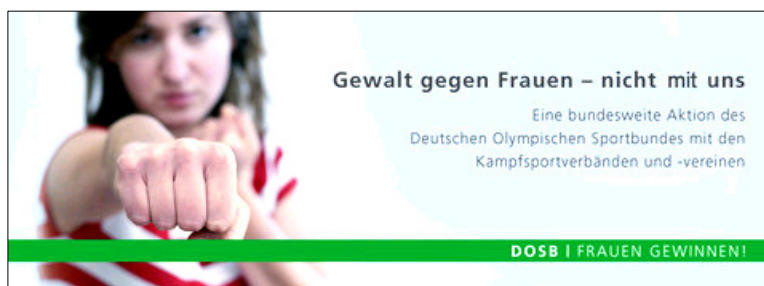
Inhalt: Prävention und Information (z.B. Täter- und Opferprofile, Recht etc.)

- Umgang mit Stress, Angst und Wut
- Verbessern von Mimik, Gestik und Rhetorik
- Erlernen von deeskalierendem Verhalten im Konfliktfall
- Erlernen von Möglichkeiten um Hilfe von Fremden zu erhalten oder anderen Menschen sicher zu helfen
- Üben richtig Flüchten
- Üben und ausprobieren von einfachen Selbstverteidigungstechniken mit Pratze, Partner oder Angreifer im Vollschutzanzug
- Ausprobieren des Gelernten in Rollenspielen

Referenten: Antje Wellendorf (lizenzierter Kursleiter „Nicht Mit Mir! - Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder“)
Fabian Frank (lizenzierter Kursleiter „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen“)

Kosten: 30 € für beide Tage

Anmeldung: bis zum 13.11.2010 an Antje Wellendorf,
email: a.s.wellendorf@web.de, mobil: 0151 / 269 44 813 (bitte nach 18:00 Uhr)



Bankverbindung:
Deutsche Bank AG
BLZ: 820 700 24
Kto.Nr: 12 56 296 00

Vorsitzender:
Christian Zink
Tel: 0172 - 3613688
Email chr.zink@gmx.de

Mitglied im Landessportbund Thüringen
Mitglied im Thüringer Ju-Jutsu Verband