



Bernd Mohr

Abteilungsleiter Ju-Jutsu

## Einladung zum Selbstverteidigungskurs

Die Ju-Jutsu-Abteilung des Turnvereins Kirchheimbolanden unterstützt mit einem kostenlosen Selbstverteidigungskurs die Veranstaltungen rund um den **Internationalen Frauentag 2017**.

In der zweistündigen Veranstaltung werden De-Eskalationsstrategien vermittelt sowie grundlegende Techniken zur effektiven Selbstverteidigung. Geleitet wird der Kurs von den erfahrenen Ju-Jutsu-Trainer, Bernd Mohr und Harald Born (7. Dan). Anschließend stehen beide als Ansprechpartner für Fragen zur Verfügung.

Der Work-Shop beginnt am Montag, den 6. März 2017 um 19.00 Uhr.

Ort: Sporthalle / Dojo des Nordpfalzgymnasium in Kirchheimbolanden, Dr. Heinrich v. Brunck Str. 47

Weitere Informationen über den Kurs und die Anmeldung gibt es unter **www.ju-jutsu-kibo.de** und bei der Gleichstellungsstelle des Donnersbergkreises, Ute Grüner, Telefon Tel: 06352 710 241

*"Gegen Gewalt an Frauen" so lautet unser Projektname für einen Selbstverteidigungskurs der Ju-Jutsu Abteilung des Turnvereins Kirchheimbolanden anlässlich des internationalen Gedenktages "Gegen Gewalt an Frauen" am Montag, den 06. März um 19.00 h*

*Egal ob körperliche oder sexualisierte Gewalt, ob in der Partnerschaft, auf der Straße oder in der Sporthalle: bei uns ist kein Platz für Gewalt an Frauen, Mädchen und Jungen. Bei uns gilt Null Toleranz bei Gewalt gegen Frauen. Die **Ju-Jutsu Abteilung des Turnverein Kirchheimbolanden** will Frauen den Rücken stärken und lädt Sie dazu herzlich am*

**Montag, den 06. März 2017 um 19:00 Uhr**

*in ihr Dojo ein.*

**2-stündiges Aktionsangebot „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen“**



Inhalt:

- *Kurzer Theorieteil: Gewalt gegen Frauen / sexualisierte Gewalt gegen Frauen, Notwehrrecht*
- *Rollenspiel zur Selbstbehauptung*
- *einfache Selbstverteidigungstechniken*
- *Kontaktadressen von örtlichen Beratungsstellen, Notrufen und Frauenhäusern*
- *SV-Angebote der Ju-Jitsu Abteilung*
- 

**Bitte lockere Sportkleidung und warme Socken mitbringen.**

*Neben der Vermittlung effektiver Selbstverteidigungstechniken geht es vor allem darum, den Frauen zu zeigen, wie sie sich durch selbstsicheres Auftreten in kritischen Situationen gar nicht erst in die Opferrolle drängen lassen. Das laute Anschreien des Angreifers wird ebenso geübt wie der Einsatz des Ellenbogens oder des Knies. Höhepunkt des Kurses wird das Nachstellen einer realen Gefahrensituation und die Anwendung der erlernten Techniken zur Abwehr eines (fast) realistischen Angriffs.*