



Bernd Mohr
Abteilungsleiter Ju-Jutsu im TVK

Einladung zum Kurs „Realistische Selbstverteidigung“ für Frauen

Termin: Ab Montag, den 14. Mai 2018
Zeit: 19:00 – 20.00 Uhr
Ort: Gymnastikhalle des Nordpfalzgymnasiums.
Thema: „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns!“

Speziell dazu ausgebildete Kursleiter/innen Frauen-SV der Ju-Jutsu Abteilung des Turnvereins Kirchheimbolanden bieten interessierten Mädchen und Frauen in einem mehrstündigen Kurs konkrete Hilfsmaßnahmen, Tipps und Tricks in Selbstbehauptung und als letzte Konsequenz die Selbstverteidigung. Neben der Vermittlung von Techniken stehen Deeskalationsstrategien, Kommunikationsregeln und Verhaltensweisen auf dem Lehrplan. Auch das Kontaktmanagement, taktisches Vorgehen über Reaktionen unter Stress bis hin zur Abwehr von scharfkantigen Gegenständen präsentieren die SV-Referenten. Einen weiteren Schwerpunkt nehmen präventive Maßnahmen ein, die individuell mit den Mädchen und Frauen erarbeitet werden. Zusätzlich gehen wir auch auf die Thematik „sexualisierte Gewalt verhindern“ ein.

Die Teilnehmerinnen können in geschützten Räumen ihr Selbstbewusstsein stärken und Einblicke in bewährte Verteidigungsmechanismen erhalten.

Bitte lockere Sportkleidung und eventuell Socken mitbringen.

Termine: Immer montags, den 14. / 22. / 28. Mai / 04. Juni 2018 um 19:00 h in der Gymnastikhalle des Nordpfalzgymnasiums (Dr.-Heinrich-v.-Brunck-Str. 47, 67292 Kirchheimbolanden)

Wegbeschreibung

Die A63 an der Ausfahrt 11 (Kirchheimbolanden) verlassen und nach der Abfahrt der Beschilderung Richtung Kirchheimbolanden folgen. An der Aral Tankstelle links abbiegen. Dem Straßenverlauf (mit einem Kreisell) einige Zeit folgen und hinter Borg Warner an der Ampel rechts. Folgen Sie erneut für kurze Zeit dem Straßenverlauf und biegen Sie hinter der Shell Tankstelle links in die Dr.-Heinrich-v.-Brunck-Str. Am Ende der Straße befindet sich das Dojo.

Unkostenbeitrag: Erwachsene 50,00 € - Jugendliche 30,00 €

Weitere Informationen über den Kurs, Ort und die Anmeldung gibt es unter www.ju-jutsu-kibo.de oder Bernd Mohr Tel. 0172-6602765