

# Selbstverteidigungskurs für Frauen

Nach erfolgreichen Kursen für die Gewaltprävention bei Kindern führt nun das Euro-Trainings-Centre e.V. in Kooperation mit dem Münchner Sportverein Sportfreunde Harteck e.V. einen „Grundkurs Selbstverteidigung für Frauen“ durch.

Bereits vor einer direkten körperlichen Auseinandersetzung beginnt die Selbstverteidigung mit Verhalten, Körpersprache und „Ausstrahlung“ der Frau. Hierzu gibt der Kurs Tipps zu Erkennung bedrohlicher Situationen und Vermeidung von tätlichen Angriffen u.a. durch Rollenspiele. Der Grundkurs beinhaltet aber auch einzelne Verteidigungstechniken. So sind mit Hilfe einfach zu erlernenden Fähigkeiten z.B. die Abwehr des Festhaltens der Hände oder einer Umklammerung für jede Teilnehmerin schnell erlernbar. Die Ausbildung basiert auf dem anerkannten Konzept des Bayerischen Ju-Jitsu-Verbandes und wird von lizenzierten Ju-Jitsu-Trainern durchgeführt.

Im Training werden dem Trainingspartner keinerlei Verletzungen oder Treffer zugefügt. Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeignet. Auch der Spaß bei Gymnastik und Bewegung wird nicht zu kurz kommen.

Eine kostenfreie **Informationsveranstaltung** zusammen mit den Kursleitern findet statt am Mittwoch, **08.05.2019**, um **10.00 Uhr** „Unter den Arkaden“ statt. Die Kursleiter stellen das Konzept vor und beantworten gerne Ihre Fragen.

Der Grundkurs findet immer mittwochs am **22.05.**, **29.05.** und **05.06. 2019**, jeweils **10:00 - 11:30 Uhr** im Aufenthaltsraum „Unter den Arkaden“ statt. Zur Festigung des Erlernten und für weiteres Üben ist ein nachfolgender Aufbaukurs geplant.

Zur **Teilnahme** werden ein **Sportanzug** und **Sportschuhe** benötigt. Für eine kostenfreie Kinderbetreuung während des Kurses ist gesorgt.

Für den dreitägigen Kurs sind **10,-€ Teilnahmegebühr** bei der Anmeldung oder am ersten Kurstag zu bezahlen.

**Anmeldung** bei Frau Dörzenbach, „Unter den Arkaden“,

**Kursleiter:** Herr Dr. Helmut Kreppel, 2. Dan, Trainer Ju-Jitsu, Trainer Gewaltprävention, und Herr Reinhard Schroll, 4. Dan, Trainer Ju-Jitsu.



**Information:**  
 Unter den Arkaden  
 Euro-Trainings-Centre ETC e.V.  
 Dientzenhoferstr. 68  
 80937 München  
 Tel. 089 – 30 90 54 78 0  
 mgh@etcev.de  
 www.etcev.de/projekte/sozialraum

gefördert von



Landeshauptstadt  
München  
Sozialreferat



Mehr  
Generationen  
Haus



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Zentrum Bayern  
ZBFS Familie und Soziales