

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 Hardeck 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-Jutsu-Verbandes und wird von lizenzierten Ju-Jutsu-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.

Der Grundkurs findet statt :

Mittwoch, den 02.10.19/ 09.10.19/ 16.10.19

Von 10:00 - 11:30 im Aufenthaltsraum „Unter den Arkaden“.

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 (insges.) **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-Jutsu, Trainer Gewaltprävention, und Herr Reinhard Schroll, 4. Dan, Trainer Ju-Ju



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