

# Frauen - Selbstverteidigungskurs

## Was ist das?

In diesem Kurs lernen Sie, gefährliche Situationen und typische Angriffe gegen Frauen kennen. Wie können diese vermieden oder entschärft werden? Wie können Sie sich bei einem ernstem Angriff erfolgreich zur Wehr setzen?

## Für wen ist der Kurs geeignet?

Sie sollten eine Frau sein und Spaß an Bewegungen und sportlichen Partnerübungen haben.

## Wie läuft der Kurs ab?

Der Hauptteil des Kurses wird aus Partnerübungen bestehen, in denen eine den Angreifer spielt, die andere vom Trainer vorgeführte Selbstverteidigung nachmacht und einübt. Dazwischen werden Gefahrensituationen erklärt und mögliche Reaktionsmöglichkeiten besprochen.

## Was muss man da anziehen?

Sportliche Kleidung wie Gymnastik-Hose, T-Shirt oder Pullover sind OK! Bitte nicht den Lieblingspullover - wir wollen uns gegenseitig auch mal am Ärmel packen, ohne dass es Tränen gibt! ;-) Da das Training auf Judo-Matten stattfindet, wird barfuss oder in Socken trainiert.

## Brauche ich Vorkenntnisse?

Nein!

## Wann findet der Kurs statt?

Samstag, den 21. März 2009 von 14:00 bis 18:00 Uhr und Sonntag, den 22. März 2009 von 9:00 bis 12:00 Uhr.

## Und wo?

In der Peter-Creuzberger-Halle in Altdorf.

## Halte ich den Kurs körperlich durch?

Ja! Zum Aufwärmen wird ein wenig Gymnastik gemacht. Es ist aber nicht Zweck dieses Kurses, ein Fitness- oder Konditionstraining abzuhalten. In den Pausen gibt es kleine Snacks ;-)

## Was kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 20 €. **Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**  
Anmeldung und weitere Informationen Tel.: 07031-994550 (abends)  
oder Email: [jhennerich@online.de](mailto:jhennerich@online.de).

Jens Hennerich  
Abteilungsleiter Ju-Jutsu und Trainer  
[www.jujutsu-altdorf.de](http://www.jujutsu-altdorf.de)