

Keine Lust mehr, "Opfer" zu sein ?

Kurs:	STOPP heißt STOPP ! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen	
Zielgruppe:	Frauen im Alter zwischen 18 und 55	
Dauer:	10 Abende je 90min	
Zeit:	Freitag 18:00 – 19:30 Uhr / Beginn am 23.09.2011	
Anzahl:	10 - 15 Teilnehmer	
Ausrichter	Post SV Nürnberg, Abteilung Ju-Jutsu	
Ort:	Neumeyerstr. 80 – Halle B	
Kursgebühr:	40 € für Mitglieder Post SV / 80€ für Nicht-Mitglieder	
Referenten:	Jürgen Schaller Kursleiter Frauen SV Trainer C Breitensport Ju-Jutsu Übungsleiter B Gewaltprävention 2. Dan Ju-Jutsu	Sibylle Köhler Kursleiterin Frauen SV 3. Kyu Ju-Jutsu
Mitzubringen sind:	leichte Sportkleidung (Trainingsanzug, Jogginghose, Sweatshirt) Turnschuhe, Gymnastikschuhe, Handtuch	
Kursinhalte:	<ul style="list-style-type: none"> - Die 3 Säulen der Frauen-Selbst-Sicherheit: Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung - Die persönliche Distanzschwelle, Grenzen setzen - Die Stimme als elementares Hilfsmittel - Körpergefühl und Kraft neu entdecken - Rollenspiele - Angewandte SV-Techniken für Frauen - Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln - Verteidigung in engen Räumlichkeiten (Auto, Telefonzelle, Fahrstuhl) - Realitätsbezogene SV in Stresssituationen - Rechtliche Aspekte der SV / Notwehr und Nothilfe - Wo bekomme ich Hilfe im Notfall? 	

DAMIT EUER NEIN AUCH ALS RICHTIGES NEIN VERSTANDEN WIRD !

Anmeldung unter www.post-sv.de

Weitere Infos hier im Dojo oder unter: www.jujutsu-nuernberg.de