Selbstverteidigungskurs für Frauen

Die Ju-Jutsu Abteilung des TVV Neu Wulmstorf bietet einen neuen Frauenselbstverteidigungskurs an.
Die Schwerpunkte des Kurses sind Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, die kurz mittels des Ampel-Prinzips erklärt werden können:

Grün: Prävention- Vorbeugung
Wie erkenne ich kritische Situationen (Intuition/ Bauchgefühl)?
Wie kann ich kritischen Situationen von vorn herein aus dem Weg gehen?

Gelb: Selbstbehauptung- Achtung, Aufgepasst
Wie wirkt sich die Körpersprache auf die Ausstrahlung aus?
Was sind Opfersignale? Wie vermeide ich diese?
Angst: Ist sie nützlich und/oder schädlich?

Rot: Selbstverteidigung- Gewalt begegnen
Erlernen von einfachen und effektiven Techniken zur Selbstverteidigung.
Jeder Angreifer hat Schwachpunkte. Wie erkenne ich diese?

Mit einem Mix aus theoretischen Einheiten und praktischen Übungen wollen wir dieses Ampel-Prinzip mit Leben füllen. An sieben Übungsabenden werden Verhaltensweisen besprochen, sowie Schläge, Blöcke und Tritte ausgiebig trainiert. In realistisch nachgestellten Szenen, können die Kursteilnehmerinnen das Gelernte anwenden und üben.

Zielgruppe: Mitmachen können Frauen ab 18 Jahren

Kurs-Zei Start: Jan/Feb 2019 dienstags (7 x) - **Zeit: 19:45 Uhr – ca.21:30 Uhr**

Ort: Sporthalle der Grundschule An der Heide, Breslauer Straße 10 in 21629 Neu Wulmstorf

Kosten: für TVV- Mitglieder XX€ und für Nichtmitglieder XX€.

Wer noch unentschlossen ist, kann die Möglichkeit einer unverbindlichen „Schnuppertrainingseinheit“ am ersten Termin wahrnehmen (Kosten:10€)

Bei Interesse oder Fragen, sowie für die Anmeldung wenden sie sich gerne an uns unter folgender Telefonnummer 04168 940640 (B. Bruhn) oder per Mail an Jujutsu@tvv-NeuWulmstorf.de.

Kursleiter Bernd Bruhn und Ralf Winter (Reihe hinten von links nach rechts), die seit vielen Jahren Ju-Jutsu im Verein praktizieren und trainieren.
Unterstützt werden sie dabei von Britta Wolff, Maren Lehrling und Birgit Daudert (Reihe vorne von links nach rechts).

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung! ☺