

Starke Netze gegen Gewalt Keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen

Eine Aktion des  in Zusammenarbeit mit dem



Kurs

Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen ohne Vorkenntnisse, ab 15 Jahre

am Montag, den 13.07.15, 19.45 - 21.15 Uhr

im Dojo (Sporthalle) des JC Bietigheim e.V. in der Ellentalstraße 4

Referenten:

Uwe Careni, 5. DAN Karate

- Lizenztrainer für Selbstverteidigung des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Zertifizierter Gewaltschutztrainer für Kinder/Jugendliche und Berufsgruppen
- Lizenztrainer für Leistungssport des Karate-Verbands Baden-Württemberg
- Langjähriger Trainer beim JC Bietigheim/Abt. Karate
- Mehrfacher Landesmeister Karate

Ines Müller-Vogt, 1. DAN Karate

- Zertifizierte Gewaltschutztrainerin für Berufsgruppen
- Trainerin beim JC Bietigheim/Abt. Karate

Wissenswertes:

- der Kurs ist kostenlos
- eine Anmeldung ist nicht erforderlich
- es sind keine Vorkenntnisse notwendig
- bitte lockere Sportkleidung/Socken mitbringen
- Umkleiden/Duschen vorhanden



Inhalte:

- Einführung in das Thema
- Übungen zur Selbstbehauptung (Körperhaltung, Stimme...) für ein selbstsicheres Auftreten
- Übungen zur Selbstverteidigung zur Schulung realistischer Einschätzung von Situationen
- Einfache, aber wirksame Verteidigungstechniken gegen körperliche Angriffe

Infos: Uwe Careni 07142 709232