

Keine Gewalt gegen Frauen!



Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Frauen

ohne Vorkenntnisse, von 15-60 Jahren

Samstag: 12.03.2016, 10.00-13.30 Uhr (30 Min. Pause)
im Dojo (Sporthalle) des JC Bietigheim e.V., in der Ellentalstraße 4

Referent:

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

Assistiert von Bianca Careni

- Trainerin beim JC Bietigheim/Abt. Karate
- Zertifizierte Gewaltschutztrainerin für Kinder und Jugendliche

Inhalte:

- Sensibilisierung über mögliche Gefahrensituationen für Frauen
- Präventive Maßnahmen zur Vermeidung von sexualisierter Gewalt
- Erlernen von einfachen, aber wirksamen Verteidigungstechniken gegen Angriffe
- Erlernen von Maßnahmen und Techniken zur Hilfestellung bedrohter Personen

Wissenswertes:

- es sind keine Vorkenntnisse notwendig
- Mitbringen: Lockere Kleidung/Socken/Duschutensilien, Getränk, evtl. Vesper
- eine **Voranmeldung** ist unter **gs@jc-bietigheim.de** oder **07142 773164** erforderlich
- **Lehrgangsgebühr: 20 €** (am Veranstaltungstag)

