

# Frauen, macht euch stark! – Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung



## Workshop für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Die Jiu-Jitsu Abteilung des TuS 05 Arloff-Kirspenich e.V. bietet einen Theorie- und Praxis-Workshop für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren an.

Was bietet Dir der Kurs?

- konkrete Handlungsmöglichkeiten bei Übergriffen oder Gewalt gegen Frauen
- sprachliche, körperliche, körpersprachliche Möglichkeiten der Selbstbehauptung
- einfache und wirkungsvolle realistische Selbstverteidigungstechniken

Ziel dieses Kurses ist es, sich in einer Notsituation mit Hilfe von verbalen und körperlichen Techniken gegen einen Angreifer zur Wehr zu setzen. Oberstes Ziel ist es, sich selbst in Sicherheit bringen zu können.

Die Kursleitung erfolgt durch erfahrene Übungsleiter/innen und Selbstverteidigungstrainer/innen.

### **Termin:**

Samstag, 20.04. und 27.04.2024, jeweils 15.00 – 18.00 Uhr

**Ort:** TuS-Turnhalle Arloff, Erlenhecke 43, Bad Münstereifel-Arloff  
(an der Grundschule)

**Kursgebühr:** 30,00 Euro

Für Vereinsmitglieder des TuS 05 Arloff-Kirspenich e.V. 50 %  
Ermäßigung!

Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 20

Anmeldeschluss: 19.04.2024

Leichte Sportkleidung genügt – bitte ggf. ein Getränk mitbringen.



### **Information:**

Josef Flecken, Tel. 0151-12084893

**Anmeldung unter [www.tus-arloff-kirspenich.de](http://www.tus-arloff-kirspenich.de)**