

# Selbstverteidigungskurs für Frauen

TEILNAHME  
KOSTENFREI

8. Dezember 2018

14 bis 18 Uhr

Budo-Halle des TSV Winsen

Wedemarsch 15, 21423 Winsen (Luhe)

# Selbstverteidigungskurs für Frauen

FÜR FRAUEN  
AB 16 JAHREN

Liebe Frauen,

zunehmend steigt die Angst, Opfer einer Gewalttat zu werden. Sei es im eigenen Bekanntenkreis oder auf der Straße durch fremde Personen. Um dieses Unsicherheitsgefühl ablegen zu können, um mit mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein auftreten zu können und um gar nicht erst in eine Opferrolle zu geraten, bietet Birthe Gutjahr, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Winsen (Luhe), Sven Kröger, Sportkoordinator der Stadt Winsen (Luhe) und Jessica Weiß im Auftrag der Ju-Jitsu-Abteilung des TSV Winsen e. V. einen Selbstverteidigungskurs für Frauen an.

In dem Kurs werden unter anderem folgende Themen behandelt:

- Gewaltarten/-statistiken
- richtiges Auftreten in Gefahrensituationen
- Wie drücke ich mich richtig aus? Wie trete ich sicher auf?
- »Stop« sagen
- Notwehr/Nothilfe
- Einsatz von Alltagsgegenständen
- Gefahren und Risiken von Pfefferspray
- leichte Techniken zur Abwehr von Angreifern (Lösen, Nervendrucktechniken etc.)
- Nachstellen von Notsituationen

Für diesen Kurs werden keine Vorerfahrungen und keine körperliche Fitness vorausgesetzt.

**Anmeldung bei: Birthe Gutjahr**, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Winsen (Luhe)

E-Mail: [gleichstellungsbeauftragte@stadt-winsen.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@stadt-winsen.de)

**Birthe Gutjahr**, Gleichstellungsbeauftragte  
Telefon: 04171 / 657 - 173  
**Sven Kröger**, Sportkoordinator  
Telefon: 04171 / 657 - 193  
**Stadt Winsen (Luhe)**  
Schloßplatz 1, 21423 Winsen (Luhe)

STADT  
**WINSEN** LUHE

[www.winsen.de](http://www.winsen.de)