



Sportfreunde Seligenstadt e.V. – Ju-Jutsu-Abteilung

„Wecke die Kämpferin in dir“

Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

Das primäre Ziel dieses Kurses der Ju-Jutsu-Abteilung der Sportfreunde Seligenstadt ist es, dir die wichtigsten Tipps und Techniken zu vermitteln, um sich in Konfliktsituationen zu behaupten und zu wehren.

- Du lernst Strategien, um gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten oder in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt zu werden.
- Du lernst Ablaufpläne, wie du Konfliktsituationen unbeschadet überstehen.
- Du lernst weiterhin optimale Kampftechniken sowie den Einsatz von Hilfsmitteln, um dich gegen körperliche Angriffe zu wehren. Die Techniken kommen aus dem Ju-Jutsu, einem modernen Selbstverteidigungssystem.

Unser Kurs basiert auf 3 wichtigen Säulen:

- **Prävention** – Was kannst du im Vorfeld tun?
- **Selbstbehauptung** – Raus aus der Opferrolle!
- **Selbstverteidigung** – Techniken und Hilfsmittel, die erfolgreich Angriffe beenden

Der Kurs dauert insgesamt vier Stunden inklusive 30-minütiger Pause. Er umfasst Theorie und Praxis. Geleitet wird er von dem erfahrenen Kampfsportler Stefan Lechthaler, der über den 4. Dan im Ju-Jutsu und eine spezielle Ausbildung in Frauen-Selbstverteidigung verfügt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Samstag, 9. November 2024, 14 bis 18 Uhr

Ort: Turnhalle der Konrad-Adenauer-Schule, Steinweg 21, Seligenstadt

Kosten: 45 EUR
25 EUR (ermäßigt für Mitglieder der Sportfreunde Seligenstadt)

Anmeldung mit umseitigem Anmeldeformular. Bitte beachten: Maximal 20 Teilnehmerinnen (Platzvergabe nach Anmeldeeingang).

Kontakt für Fragen:

Sportfreunde Seligenstadt Ju-Jutsu, Trainer Stefan Lechthaler
Tel. 0178-5487961 oder E-Mail: ju-jutsu.trainer@sportfreunde-seligenstadt.de



Sportfreunde Seligenstadt e.V. – Ju-Jutsu-Abteilung

Anmeldung

„Wecke die Kämpferin in dir“

Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

9. November 2024, 14 bis 18 Uhr, Konrad-Adenauer-Schule, Steinweg 21, Seligenstadt

- Ich bin über 18 Jahre alt und nehme am Selbstverteidigungs-Kurs teil

Vorname und Nachname _____

Straße, PLZ und Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Nur ankreuzen, wenn zutreffend:

- Ich bin Mitglied des Sportfreunde Seligenstadt e.V., Abteilung: _____

Die Teilnahmegebühr von 45 EUR bzw. ermäßigt 25 EUR (Mitglieder) wird vor Ort eingesammelt.

Da die Plätze auf maximal 20 Teilnehmerinnen begrenzt sind, zählt der Anmeldungseingang. Du erhältst eine Anmeldebestätigung per E-Mail.

Bitte die ausgefüllte Anmeldung einscannen und bis zum 6. November 2024 per E-Mail an das Orga-Team unter ju-jutsu.trainer@sportfreunde-seligenstadt.de schicken.

Ort/Datum

Unterschrift

Hier noch einige nützliche Hinweise:

Bringe ausreichend zum Trinken, bequeme Sportkleidung sowie Papier und Stift für Notizen mit. Schmuck bitte ablegen, evtl. Ohrstecker oder Piercings abkleben.