

# Selbstverteidigungskurs für Frauen



**TEILNAHME  
KOSTENFREI**

**30. November  
ODER 7. Dezember 2019  
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, bieten Birthe Gutjahr, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Winsen (Luhe), Sven Kröger, Sportkoordinator der Stadt Winsen (Luhe) und Jessica Ständer 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
- 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 bis zum 22.11.2019 mit Angabe des gewünschten Termins 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)