

Selbstverteidigungskurse für Frauen

In Selbstverteidigungskursen für Frauen kann jede Frau lernen, wie sie sich sowohl körperlich als auch geistig zur Wehr setzt.

Wir üben ausgewählte Techniken, die auf vielfältige Angriffe anwendbar sind.

Jede Frau, egal auf welchem Trainingsstand sie sich befindet, ist in der Lage sich durch gezielte Abwehrtechniken und Strategien zu schützen.

Ein positives, bewusstes Körpergefühl durch das Erlebnis der eigenen Kräfte wird auch in einer sicheren Ausstrahlung spürbar.

Ein wichtiges Trainingsgerät ist das Schlagkissen. Hier üben wir Schläge und Tritte mit vollem Kraftaufwand, ohne Sorge um den Trainingspartner zu haben.

Das macht nicht nur Spaß, es liefert gleichzeitig die kostbare Erfahrung, wieviel Kraft im eigenen Körper steckt.

Selbstverteidigungskurse für Frauen stellen in der heutigen Zeit einen wichtigen Bestandteil der Gewaltprävention dar. Die Frauen lernen in solchen Selbstverteidigungskursen nicht nur, in gefährlichen Situationen richtig zu handeln, sondern kehren aus dem Training mit einem gesteigerten Selbstwertgefühl zurück. Nur durch das Erlernen geeigneter Gegenmaßnahmen können Frauen aus der Rolle des Opfers heraus schöpfen.

Ju-Jutsu-Frauen-Selbstverteidigung

Die Sportart Ju-Jutsu ist eine Art 3-Kampf der Kampfkünste. Nirgendwo sonst ist eine solche Vielfalt von Techniken und Bewegungsmustern zu finden.

In Ju-Jutsu-SV-Kursen dagegen beschränken wir uns auf ausgesuchte, effektive und leicht erlernbare Techniken.

Brüllen gehört dazu

Brüllen hat gleich mehrere unschätzbare Vorteile:

Kampfgebrüll feuert die eigenen Kräfte zusätzlich richtig an. Das wussten schon alle Krieger der Weltgeschichte. Sie machen Ihren Standpunkt unmissverständlich klar, z.B. so: "Nehmen Sie sofort die Hand da weg!"

Sollten Menschen in der Nähe sein, wird für alle klar ersichtlich: Das ist kein Spaß, hier findet ein unerwünschter Übergriff statt. Mal ehrlich, wann haben Sie zuletzt so richtig laut gebrüllt? Wissen Sie, wie laut Sie sein können, wenn es drauf ankommt? In den Kursen probieren wir das gemeinsam aus.

Was mache ich wenn ...

Ich festgehalten werde? Ich am Boden liege? Fremde Hände meinen Hals umschließen?

Jemand mich an den Haaren wegzerzt?

Viele Frauen kommen auch mit konkreten Fragen, weil sie so etwas schon erlebt haben, oder auch nur von so einem Erlebnis gehört haben.

In den Kursen stellen wir diese Situationen mit der Partnerin nach und üben die Befreiung.

Theorie darf nicht fehlen

Pfefferspray & Co. - wieviel Schutz bieten sie?

Häusliche Gewalt – was kann ich tun, wo bekomme ich Hilfe?

Sicherheit zu Hause und Unterwegs – das rät die Polizei.

Die rechtliche Seite der Selbstverteidigung – Notwehr ist ihr gutes Recht.

Referent:

Jürgen Markert

48 Jahre, verheiratet, 3 Kinder

3. Dan. Ju-Jutsu

Wettkämpfer

Erfolg: Bayer. Meister JJ

Wettkampftrainer JJ seit 26 Jahren

(Erfolge: Deutsche, Süddeutsche u.

Bayer. Meisterschaften sowie Turniersiege)

Übungsleiter / Kursleiter

„SV-Kurse für Frauen“

„Selbstbehauptungskurse

für Kinder“

(seit mehr als 25 Jahren ca. 60 Kurse)

