

# Grundlagen zur Gewaltprävention und Selbstverteidigung



## Der Kurs richtet sich an Frauen (ab 14 Jahren) !

Gewaltprävention fußt auf der Überzeugung, den Erfahrungen und Erkenntnissen, dass es Handlungsmöglichkeiten gibt, die der Anwendung von Gewalt vorbeugen.

Prävention bedeutet, durch Vorbeugen Schlimmeres zu verhindern.

Dies will auch die Gewaltprävention: durch rechtzeitiges Handeln Gewalt verhindern.

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

### Der Kurs besteht aus 2 Einheiten

Erste Einheit: Theorie: Samstag, den 4.6. von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Zweite Einheit: Praxis: Samstag, den 11.6. von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: städtische Turnhalle, Am Stadion 3, Grafing, 1. Stock über der Judohalle

Inhalte: Theorie: Gewaltprävention – Gefahren erkennen, vermeiden, Notwehr,  
Tipps zur Vorbeugung, Hilfsmittel wie Pfefferspray u.v.m.

Praxis: sich wehren ... vermittelt werden kurze, effektive Techniken u.v.m...

**Motto: Schlagfertig mit Stimme und Körper !**

**Kosten: 45,00 € pro Person (für alle zwei Einheiten)**

**Anmeldung:** Marlies Huber, Tel.Nr. mit AB auf 08091 / 539784 oder  
E-Mail: [Christian-Marlies@t-online.de](mailto:Christian-Marlies@t-online.de)

### Hinweise:

Sportliche Voraussetzungen für die Kursteilnahme werden keine benötigt, schließlich kann jede Frau sich zur Wehr setzen.

Sportbekleidung zum Üben ist sinnvoll. Wir üben Barfuß auf Matten – eventuell rutschfeste Socken anziehen!

Zum Trinken und für die kleine Stärkung etwas mitnehmen nicht vergessen.

Haftungshinweis: Der ausführende Verein übernimmt keine Haftung! Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr! Ausführender Verein: TSV Grafing, Abt. Ju-Jutsu.