

# Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen



## Gefahren erkennen

- reale & irrealer Gefahren
- Wahrnehmung
- Aufmerksamkeit



## Gefahren vermeiden

- Täter-Opfer-Beziehung
- Körpersprache
- Kommunikation



Tel.: 040 - 53 33 69 05  
[www.duwo08.de](http://www.duwo08.de)



## Gefahren bewältigen

- Angstabbau
- Stressbewältigung
- gezielte Gegenwehr

## „...ich war, wie gelähmt!“

So lautet oft die Antwort von Frauen, die schon einmal bedroht wurden. Angst kann lähmen! Deshalb gehen wir besonders auf das eigene Verhalten in extrem angstbeladenen Situationen ein und zeigen individuelle Wege, die Angst und den Stress zu bewältigen.

Seit über 25 Jahren wird dieses realitätsnahe Training für Frauen angeboten. Entwickelt wurde es von Ju-Jutsu Trainern mit Hilfe von Kriminologen, Psychologen und Frauenselbsthilfegruppen. Alle Trainer sind speziell nach dem lizenzierten „Nicht mit mir-System“ ausgebildet. Wir heben uns von herkömmlichen Methoden ab, weil die Kursinhalte ständig weiterentwickelt und den aktuellen Bedürfnissen angepasst werden.

## Kursinhalte:

- spezielles warm-up mit Musik
- Angst- und Stressbewältigung
- Signale der Körpersprache
- gezieltes Freisetzen der eigenen Kräfte
- Kommunikations- und Aufmerksamkeitsschulung
- Täter-Opfer-Beziehung
- rechtliche Konsequenzen, u.v.m.

Kursgebühr (4 x 75 Min.) ab 49,00 €  
für Vereinsmitglieder ab 39,00 €  
Firmen- und Gruppentarife auf Anfrage

Die 1. Stunde ist eine kostenlose Schnupperstunde.

## Ziel des Kurses:

- Stärkung des Selbstvertrauens in Kopf und Körper
- Automatisierung von Bewegungsabläufen zur effektiven Gegenwehr in Realsituationen
- individuelle Konfliktlösung durch effektive verbale und körperliche Verteidigung

Unter der Leitung von Bernhard Kempa (u.a. 3.Dan JJ, Volljurist, Cheftrainer in Vereinen und Schulen) wurden, bzw. werden u.a. Kurse veranstaltet bei:

- Dresdner Bank AG
- Post AG
- Still AG
- Juka Dojo
- Club Aldiana

## Info & Anmeldung:

TSV Duwo 08 e.V.  
Tel.: 040 - 53 33 69 05  
oder 0171 - 52 49 486  
[info@nichtmitmir-deutschland.de](mailto:info@nichtmitmir-deutschland.de)  
[www.nichtmitmir-deutschland.de](http://www.nichtmitmir-deutschland.de)