



# Stopp heißt Stopp!

## Gewaltpräventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen

Bei sexueller Gewalt und Übergriffen aller Art sind Frauen oft die Opfer – und das führt zu Angstgefühlen im Leben vieler Frauen. Doch kein Mensch wird als Opfer geboren. Besonders Frauen können sich sehr gut selber schützen: Ein selbstbewusstes Auftreten und einfache Selbstverteidigungstechniken schrecken viele Täter ab. Wie das in der Praxis funktioniert, lernen interessierte Frauen im Kurs „Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen“, den die Sportvereine Post SV Augsburg e.V. und Polizei SV Augsburg e.V. gemeinsam anbieten.

Der Kurs richtet sich an alle Frauen ab 14 Jahren und wird unter Leitung eines lizenzierten Kursleiters Frauenselbstverteidigung sowie Trainers für Gewaltprävention durchgeführt. Körperliche Fitness oder Kenntnisse im Bereich Kampfkunst/Kampfsport werden nicht vorausgesetzt.



Im Kurs werden anhand des Ampelprinzips die Schwerpunkte Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung alltagstauglich vermittelt.

Dabei werden Fragen wie diese beantwortet: Wie sehen typische Opfer- und Täterprofile aus? Wie gehen Gewalttäter vor? Was hat Körpersprache mit Selbstbehauptung zu tun? Welche Macht hat meine

Stimme? Woran erkenne ich Rape-Drugs? Was ist Notwehr? Was sind die „Waffen der Frau“? Wie kann ich einer Freundin helfen, die Opfer sexueller Gewalt geworden ist?

Selbstverständlich gibt es neben den Grundlagen von Vorbeugung und Selbstbehauptung auch zahlreiche praktische Übungen der Selbstverteidigung. Dabei lernen Frauen handfest, wie sie sich wehren können. Und Täter erfolgreich in die Flucht schlagen.

Wir freuen uns auf Euch!

Mit sportlichen Grüßen

Eure Ju-Jutsu- und Judo-Abteilungen des PSA und PSV

Übrigens: Der Kurs ist ebenfalls für aktive Kampfsportlerinnen geeignet, da diese in der Regel ausschließlich den Bereich „Rot“ trainieren. „Grün“ und „Gelb“ finden im normalen Trainingsalltag nur wenig Beachtung, obwohl der beste Kampf der ist, den man gar nicht führen muss.

## Vereinslehrgang: Frauen-selbst-Sicherheit!

**Veranstalter:** Post SV Augsburg e.V. und Polizei SV Augsburg e.V.

**Datum/Zeit:** Samstag, 28.04.2018, 10:00 – 15:00 Uhr

**Ort:** Gögginger Straße 97, 86199 Augsburg

**Leitung/Referenten:** Florian Brandhuber (3. Dan Ju-Jutsu, Trainer C Ju-Jutsu, Trainer B Gewaltprävention, lizenziertes Kursleiter Frauenselbstverteidigung) und Thomas Berndt (1. Kyu Judo, Übungsleiter Breitensport)

**Themen:** Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

**Kosten:** 35,00 Euro (Barzahlung vor Ort)

**Teilnahmeberechtigt / Hinweis:** Frauen ab 14 Jahren mit und ohne Kampfsporterfahrung. Bequeme Sportbekleidung, Hallenschuhe und gute Laune mitbringen.

**Meldung:** per Mail bis 23.04.2018 an [florian.brandhuber@postsv.de](mailto:florian.brandhuber@postsv.de) unter Angabe von Namen und Geburtsdatum. Die Teilnehmerzahl ist limitiert. Es werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

