

**Gewalt gegen Frauen?
Nicht mit uns!**



**Die Polizei Rendsburg
und der Rendsburger TSV e.V
bieten an:**

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Die Hindernisse für eine erfolgreiche Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind weniger körperlich, sondern vielmehr psychisch bedingt. Der Kurs bietet die Möglichkeit, die eigenen Stärken und Fähigkeiten wahrzunehmen und zu vertiefen. Beim Kurs erhalten Sie sinnvolle Tipps von einer erfahrenen Polizeibeamten, wie Sie typische Fehler vermeiden und situationsgerecht reagieren können. Den größten Nutzen, den die Teilnehmer von der Selbstverteidigung haben ist, dass Sie in gefährlichen Situationen die Lage besser einschätzen können, selbstbewusster und furchtloser erscheinen, sich sinnvoller verhalten und wenn notwendig auch reagieren! Unser Training soll helfen, die Nerven zu behalten und nicht überstürzt fehlzureagieren. Einfache und effektive Verteidigungstechniken werden vermittelt und eingeübt. Zusätzlich hat der Kurs das Ziel, die Wehrhaftigkeit der Frauen mental und psychisch zu stärken.

In Kooperation mit:

- Rendsburger TSV e.V. Judo / Ju Jitsu
- Dan Kollegium Schleswig-Holstein e.V.
- Landessportverband e.V. Projekt „Sport gegen Gewalt“
- Judo Verband Schleswig Holstein e.V.
- „Rat für Kriminalitätsverhütung“ Rendsburg
- Kreissportverband Rendsburg-Eckernförde e.V.



**17 + 18. März 2018
jeweils 10.00 - 15.00 Uhr**

Ort:

Schule Altstadt - Europaschule, kleine Halle,
An der Bleiche 1, 24768 Rendsburg

Referenten:

Anja Sievers, Kriminalpolizei
Gerhard Rodigast, Ju Jitsu Lehrer und
Judo Selbstverteidigungslehrer
im Deutschen Judo Bund e.V.

Kosten:

KEINE!

Anmeldung:

Polizei Rendsburg

Tel.: 0 43 31 / 208 302

Bequeme Sachen mitbringen!

Getränke und kleine Snacks vorhanden!

gesponsert durch:

Inner Wheel Club Rendsburg

