

# Budo- & Gesundheits - Sportverein Weimar e.V.

## Ju-Jutsu – Mit SICHERHEIT Lebensgefühl.



Der BGSV Weimar e.V. beteiligt sich an der Aktion des Deutschen Olympischen Sportbundes e.V. und seiner Kampfsportverbände:

## „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns“

### Workshop Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Frauen

**Wo:** Mehrgenerationenhaus Weimar-West  
Prager Str. 5, 99427 Weimar

**Wann:** 10.03.2012 von 11:00 bis 16:30 Uhr (incl. Pausen)  
17.03.2012 von 11:00 bis 16:30 Uhr (incl. Pausen)

**Wer:** Frauen und Mädchen ab 14 Jahre.

**Themen:** Sexuelle Gewalt, Häusliche Gewalt, Stalking (extreme „Liebhaber“)

**Inhalt:** Auf einen Blick:

- Prävention und Information (z.B. Täter- und Opferprofile, Recht etc.)
- Umgang mit Stress, Angst und Wut
- Verbessern von Mimik, Gestik und Rhetorik
- Erlernen von deeskalierendem Verhalten im Konfliktfall
- Erlernen von Möglichkeiten, um Hilfe von Fremden zu erhalten bzw. anderen Menschen in Not sicher zu helfen
- Üben wie man richtig flüchtet
- Üben und Ausprobieren von einfachen Selbstverteidigungstechniken mit Schlagkissen
- Ausprobieren des Gelernten in Rollenspielen

**Referenten:** Christian Zink (lizenzierter Kursleiter „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen“)

**Kosten:** nur 15,- € / Person (bei regelmäßiger Teilnahme Rückerstattung der Gebühr nach Beendigung des Workshops)

**Anmeldung:** bis zum 02.03.2012 bei Fr. Möller (Mehrgenerationenhaus Weimar-West)  
Tel.: 03643 – 54 82 78  
Mail: [kmoeller@weimarer-wohnstaette.de](mailto:kmoeller@weimarer-wohnstaette.de)

**Hinweise:** Der Veranstalter übernimmt keine Haftung. Für den Kurs ist bequeme Alltagskleidung ausreichend.  
Bitte bringen Sie sich Schreibzeug und Verpflegung mit.

### Für wen ist dieser Kurs? Für alle Frauen und Mädchen!

Denn jede vierte Frau erlebt mindestens einmal im Leben eine gewaltvolle Partnerschaft und jede siebte Frau wird in Deutschland Opfer einer sexuellen Straftat (Quelle: Bundesministerium für Familie). Ganz viele sind der Meinung, dass Ihnen „sowas“ nicht passiert. Leider kommt es dann ganz anders.



**Geschäftsstelle:**  
BGSV Weimar e.V.  
Jürgen Schneider  
Döbereiner Straße 26  
99427 Weimar

**Kontakt:**  
Tel: 03643 - 42 66 24  
Fax: 03643 - 42 66 23  
Email: [info@bgsv-weimar.de](mailto:info@bgsv-weimar.de)  
Web: <http://www.bgsv-weimar.de>

**Kursleiter:**  
Christian Zink  
Tel: 03643 - 90 46 86  
Email: [chr.zink@gmx.de](mailto:chr.zink@gmx.de)