



# Selbstverteidigungskurs für Frauen

## Intensivkurs an 3 Sonntagen

**Du bist stark, gib niemals auf!**

In unserem Selbstverteidigungskurs für Frauen wirst du entdecken, wie viel Power in dir steckt. Dieser Kurs gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um dich in kritischen Situationen zu schützen und dein Selbstvertrauen zu steigern.

Prävention ist die beste Verteidigung. Lerne, kritische Situationen vorab zu erkennen und diese zu vermeiden. Manchmal sind sie aber unausweichlich: Wir zeigen dir, wie du Angriffe abwehrst und Alltagsgegenstände geschickt zur Selbstverteidigung einsetzen kannst. In einem geschützten Rahmen lernst du einfache Verhaltens- und Verteidigungsstrategien, die es dir ermöglichen, einem Angreifer klare Grenzen zu setzen.

Jede Kurseinheit besteht aus wiederkehrenden Grundübungen und thematischen Schwerpunkten. Um nichts davon zu verpassen, solltest du an allen drei Kurseinheiten teilnehmen. Für ALLE Frauen zwischen 15 und 99 Jahren geeignet.

### **Lernziele des Kurses:**

- Erhöhung der eigenen Selbstsicherheit
- Vorbeugen von Angriffen durch eindeutige Körpersprache
- Fähigkeit, durch bewussten Einsatz der Stimme klare Grenzen zu setzen
- Einfache Selbstverteidigungsstrategien

### **Inhalte des Kurses:**

- Schulung der Atemtechnik / Stimme
- Erlernen von richtigem Fallen
- Vermitteln von Verhaltens- und Verteidigungsstrategien
- Erlernen einfacher, wirkungsvoller Techniken, die zum Teil am gepolsterten Angreifer trainiert werden
- Täter-Opfer Analyse
- Erläuterungen zu Nothilfe, Notwehrrecht, Prävention

### **Termine März 2026:**

1. Einheit: 15. März 2026 von 10:00 Uhr –13:00 Uhr
2. Einheit: 22. März 2026 von 10:00 Uhr –13:00 Uhr
3. Einheit: 29. März 2026 von 10:00 Uhr –13:00 Uhr

Anmeldung per E-Mail an [fsv@jim.de](mailto:fsv@jim.de)

Anmeldeschluss für den März Kurs: 01.03.26

**Weitere Termine folgen.**

**Reserviere dir jetzt schon einen Platz!**

Bei Fragen zum Kurs ruf uns direkt an:

Stefan 0176 2370 1376

Michaela 0174 44 77 771

### **Trainingsort:**

Jiu-Jitsu München 1984 e.V.

Feldmochinger Str. 42 (Ecke Bingener Str.), nahe OEZ  
80993 München

Die Teilnahmegebühr beträgt für alle drei Einheiten insgesamt **96,- €**

### **Sparangebot:**

**Bei der Anmeldung von zwei Teilnehmerinnen zahlen beide nur jeweils 84,- €.**

**Schnapp dir deine Freundin und nehmt zusammen teil!**

