



Girls Safety: Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen (15-24 Jahre)

Kurs / Workshop

Girls Safety: Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen (15-24 Jahre)

Frauen und Mädchen erfahren in allen Lebensbereichen Gewalt und sexuelle Übergriffe. Bei diesem Selbstverteidigungskurs basierend auf den Techniken des Jiu Jitsu lernt ihr nicht nur Abwehr- und Befreiungstechniken. Ihr entwickelt auch mehr Selbstvertrauen, schärft den Blick für mögliche Gefahren und bekommt ein neues Körpergefühl und Körperbewusstsein.

Jiu Jitsu gilt als 'sanfte Kunst' mit dem Ziel, aus der eigenen inneren Stärke heraus, gelassen reagieren zu können und ist eine der wirksamsten Formen moderner Selbstverteidigung. Die Techniken sind unauffällig, aber höchst effektiv. In unserem Kurs habt ihr die Möglichkeit, in einem geschützten Raum und in einer kleinen Gruppe zu lernen, worauf es ankommt, wenn ihr in eine Gefahrensituation geratet.

Dieser Kurs vermittelt euch

- die Schnelligkeit, mit der ihr euch einem Angriff entziehen könnt, um ungefährdet die zweckmäßigste Verteidigungstechnik anzuwenden
- Kenntnisse der anatomischen Schwachpunkte des Gegners
- das Ausnutzen der Angriffsbewegung des Gegners und
- den gezielten Einsatz von konzentrierter eigener Kraft

Geleitet wird der Kurs von Wilhelm Stephan, einem pensionierten Polizisten. Er ist Großmeister und Träger des 6. Dan im Jiu Jitsu. Er freut sich, sein Wissen und Können weiterzugeben, und dazu beizutragen, junge Mädchen und Frauen vor Übergriffen zu schützen.

Der Workshop ist nach einem halben Tag abgeschlossen. Es wird jedoch empfohlen, die erworbenen Kenntnisse wieder aufzufrischen.

Wo?

Kaiserswerther Diakonie | Familienakademie

Alte Landstraße 179c
40489 Düsseldorf

Trägerschaft

Kaiserswerther Diakonie

Alte Landstraße 179
40489 Düsseldorf

Art des Trägers

Freier Träger (konfessionell)

Name Kontaktperson

Kaiserswerther Diakonie

Telefon

02114090

Email

info@kaiserswerther-diakonie.de

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)