



## Selbstverteidigungs-Seminar ,Frauenpower (LG124/24)

<b>Datum</b>	Samstag, 6.4.2024
<b>Zeit</b>	10:00 – 17:00 Uhr
<b>Ort</b>	Dojo des TSV Borstel, Borsteler Dorfstrasse 51, 27283 Verden
<b>Programm</b>	<p><b>Pass auf dich auf!</b> Brenzlige Situationen erkennen und meiden. Wirkung von deeskalierendem Verhalten.</p> <p><b>Mach dich groß!</b> Selbstbehauptung mit Körper und Stimme. Gemeinsam testen wir, wie man mit Körper und Stimmlage nachdrückliche Botschaften aussendet.</p> <p><b>Geh in Deckung!</b> Abwehr und Konter gegen Schläge. Angriffe abbremsen und Gegenwehr leisten.</p> <p><b>Hau drauf!</b> Training von Schlag-, Stoß- und Tritttechniken. Mit viel Spaß die eigene Kraft und Stärke entdecken.</p> <p><b>Nicht mit dir!</b> So klappt's: Effektive Befreiungstechniken aus Griffen und Umklammerungen.</p> <p><b>Mit den Waffen der Frau!</b> Verteidigung mit Handtasche und Co</p>
<b>Teilnehmer</b>	Alle interessierten weiblichen Judoka ab 14 Jahren mit gültigem Judopass
<b>ReferentIn</b>	Frauke Schlichting, 3. Dan Ju-Jutsu, Frank Lambrecht, NJV-Referent Selbstverteidigung
<b>Kosten</b>	Die Teilnahmegebühr beträgt 25,- €. Bitte mit der Meldung überweisen an: NJV, IBAN: DE55 2501 0030 0562 0173 01. Bitte auf der Überweisung Name und Lehrgangsnummer angeben, bitte je angemeldeter Person eine Überweisung vornehmen.
<b>Meldungen</b>	bis zum <b>29.03.2024</b> mit Angabe von: Name, Vorname, Verein an Frank Lambrecht: <a href="mailto:frank.lambrecht@njv.de">frank.lambrecht@njv.de</a>
<b>Besonderheit:</b>	Für den Lehrgang sind 5 Lerneinheiten für die Verlängerung der C-Lizenz Judo anrechenbar. Pro Verlängerungszyklus können 10 LE Selbstverteidigung angerechnet werden.