

Wichtig zu wissen (bitte unbedingt für Ihre Vorbereitung lesen!)

Der 1. Godesberger Judo Club e.V. ist ein mitgliederstarker Verein (besonders viele Kinder und Jugendliche) mit einer täglich hohen Frequenz des Kommens und Gehens. Daher legen wir großen Wert auf Sauberkeit und pfleglichen Umgang mit unserer – erst 2018 modernisierten – Ausstattung. Gleichzeitig ist es uns sehr wichtig, dass Sie sich während des Kurses weder (gegenseitig) verletzen noch mitgeführte Utensilien (Uhren, Schmuck etc.) zu Schaden kommen. Daher wollen wir Sie auf diesem Wege frühzeitig mit einigen Erläuterungen zur und Hinweisen auf die „Hausordnung“ des Vereins aufmerksam machen:

* „Straßenschuhfreie Zone“ ab Betreten des Vereinsgebäudes: Ab Betreten des Haupteinganges werden Sie optisch unübersehbar gebeten, Ihre Straßenschuhe auf bzw. neben ein Regal abzustellen. **Führen Sie also bitte ein Paar Badeschlappen o.ä. mit;**

* Der Hauptraum, ein ca. 400qm² großer Übungsraum, ist komplett mit weichen Matten ausgelegt. **Auf diesen wird ausschließlich barfuß, mit (rutschfesten) Strümpfen/Socken, Gymnastikschläppchen oder speziellen Kampfsportschuhen trainiert:** handelsübliche Sportschuhe dürfen nicht benutzt werden;

* Wir empfehlen **bequeme Freizeit- oder Sportkleidung;**

* **Uhren, Ringe, Halsketten oder große Ohrringe sind spätestens ab Beginn des Praxisteils abzulegen,** um gegenseitige Verletzungen wie auch Beschädigungen Ihrer Wertgegenstände zu vermeiden;

* Der Haupteingang bleibt während der Öffnungszeiten i.d.R. unverschlossen. Da nicht auszuschließen ist, dass sich auch Unbefugte unbeobachtet Zutritt verschaffen, **wird empfohlen, Wertgegenstände** nicht im Umkleeraum zu belassen, sondern diese **in den Übungsraum mitzunehmen;**

* Für den Theorienanteil (1. Stunde) wird angesichts einer zentral gesteuerten Klimaanlage empfohlen, ein **warmes Oberteil mitzuführen.**

Vielen Dank für Ihr Verständnis! (Ihr Erster Godesberger Judo Club e.V.)



Weiterbildung
Evangelische Frauenhilfe
im Rheinland



Quartiersmanagement
Lannesdorf/Obermehlem

kostenlos!

Einladung zu den

Halbtagesworkshops 2020

„Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen“

Termine		VA-Nr.
Sonntag,	29.03.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	98/20
Sonntag,	26.04.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	99/20
Samstag,	16.05.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	100/20
Sonntag,	14.06.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	101/20
Samstag,	25.07.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	102/20
Sonntag,	23.08.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	103/20
Samstag,	19.09.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	104/20
Sonntag,	25.10.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	105/20
Sonntag,	22.11.2020 von 13:00 – 17:00 Uhr	106/20

Veranstaltungsort und Anmeldung

1. Godesberger Judo Club e.V.

Im Gries 48 (Rolf Winkler-Halle), 53179 Bonn

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine **Anmeldung bis jeweils eine Woche vor Veranstaltungsbeginn** beim 1. Godesberger Judo Club e.V. ist erforderlich.

Telefon: (0228) 34 29 55 oder E-Mail info@gjc.de

Inhalt

Belästigungen, körperliche Bedrängnis von und Gewalt gegen Frauen gehören leider unverändert zur Lebenswirklichkeit. Vorausschauende Planung, umsichtiges Verhalten, oder, falls eine gewaltträchtige Konfliktsituation tatsächlich unvermeidbar sein sollte, beherrschtes Auftreten und gezielte, effiziente Gegenwehr können solche Situationen mit Aussicht auf Erfolg entschärfen oder aber Zeit und Raum schaffen, um sich vom „Tatort“ zu entfernen. Der Kurs befasst sich mit vorbeugenden Maßnahmen und vermittelt Einblicke in sehr effektive, praxiserprobte Techniken, die kein langjähriges Üben voraussetzen.

Gewalt gegen Frauen ist vielschichtig in der Wahl der Ziele, Mittel, Formen sowie der Ausprägung. Dieser Kurs konzentriert sich auf:

- die Vermeidung gewaltträchtiger Konfliktsituationen mit i.d.R. fremden Tätern,
- den Umgang mit der Androhung von körperlicher Gewalt sowie
- die Abwehr körperlicher Bedrängnis/Gewalt unter Einbindung des Umfeldes.

Ziele

- Sensibilisierung für Prävention / Verhaltenstipps zur weitestmöglichen Vermeidung von Gefahrensituationen (u.a. Vermeidung einer „Opferrolle“)
- Einfach zu erlernende praxiserprobte Selbstverteidigungstechniken – auch unter Einsatz von Alltagsgegenständen

Konzept

Sie verfügen mit Ihrer Persönlichkeit zweifellos über alle Anlagen und Fähigkeiten für die Kursziele; es gilt lediglich, auf diesen aufzubauen, sie weiterzuentwickeln und zu schärfen. Absicht ist es, auf Basis Ihres Potenzials mit Ihnen zusammen die theoretischen Kenntnisse und praktischen Fertigkeiten zu erarbeiten:

Theorieanteil (ca. 1 Stunde): grundlegende Erkenntnisse aus der Wahrnehmungslehre und Verhaltenspsychologie, Verhaltenstipps.

Praxisanteil (ca. 3 Stunden): Selbstverteidigungstechniken gegen unterschiedliche Angriffsarten.

Eine kleine Pause ist vorgesehen, Getränke werden bereitgestellt.

Referent

Jörg Triemer, Selbstverteidigungstrainer und Gewaltpräventionsbeauftragter des 1. Godesberger Judo Clubs e.V. – nähere Informationen unter www.gewaltpraevention-fuer-frauen.de.

Voraussetzungen

Vorerfahrungen insbesondere in einer Kampfsportart sind nicht erforderlich.

Gruppengröße

mindestens 8 Teilnehmerinnen

maximal 12 Teilnehmerinnen

Gefördert durch:

**FREUDE.
JOY.
JOIE.
BONN.**

Gefördert aus Mitteln des Quartiersfonds der Bundesstadt Bonn.