

STOP – Nicht mit mir!

Drei Notwehr- und Selbstbehauptungslehrgänge in Bockhorn für Frauen, Ehepaare & Rentner und für Kids

- Für Frauen am Samstag, den 27. Oktober von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr
- Für Ehepaare & Rentner am Samstag, den 10. November von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr.
- Für Kinder & Jugendliche ab 5 Jahre mit einem Elternteil am Samstag, den 17. November von 14.00 Uhr bis 15.45 Uhr

Nach dem Motto „ STOP – Nicht mit mir! „ richtet der JV Bockhorn drei realistische Notwehr- und Selbstbehauptungslehrgänge in Bockhorn aus.

Wo: Grundschulsportthalle in Bockhorn an der Schulstraße
Teilnehmen: Für Frauen ab 14 Jahre, Für Kids ab 5 Jahre
Ansprechpartner: Uwe Plois Tel.: 04451 82685

Der Lehrgang richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse mitbringen müssen. Trainiert wird in leichter Freizeitkleidung oder Jogginganzug mit Turnschuhen.

Es werden theoretische Grundlagen besprochen, sowie durch praktische Übungen wird das besprochene intensiv erlernt und gefestigt. So werden unterschiedliche Notwehrsituationen mit den Kursteilnehmern durchgespielt, die dann an Angreifern – die Angreifer sind Personen aus der Sparte Jiu-Jitsu des Vereins – erprobt werden. Die Teilnehmer werden erstaunt sein, mit welchen teilweise einfachen Griffen und Kicks ein Angreifer außer Gefecht gesetzt werden kann.

Uwe Plois ist Fach-Übungsleiter im Jiu-Jitsu und hat sich durch spezielle Lehrgänge mit den Polizeibeamten und Ausbildern des Yoshinkan International auf verschiedene Notwehrsituationen mit Abwehrtechniken weitergebildet, um Sie nun an Interessierte Teilnehmer weiterzugeben. Auch Messerattacken werden angesprochen und Verhaltensregeln erklärt. Auch die Abwehr gegen Messerattacken wird geübt. Mit verschiedenen Abwehrmitteln wie Regenschirm, Schlüsselbund, Kubotan etc. werden Notwehrsituationen nachgestellt und geübt.

Keine Scheu – es kann jede Person mitmachen !!

Bitte anmelden bei Uwe Plois unter Tel.: 04451 82685
oder Mail: uwe.plois@ewetel.net
Siehe auch unsere Internetseite unter: www.jv-bockhorn.de

Es werden Fragen jeder Art beantwortet.

Gruß Uwe Plois

