

# JV Bockhorn



**An Interessierte Kinder, Jugendliche  
und Frauen aus Bockhorn und Umgebung**

07.11.2017

## **STOP – Nicht mit mir! 4 Termine für Notwehr- und Selbstbehauptungslehrgänge für Frauen und für Kinder & Jugendliche ab 5 Jahre in Bockhorn**

Nach dem Motto „ **STOP – Nicht mit mir!** „ richtet der **JV Bockhorn** vier realistischen Notwehr- und Selbstbehauptungslehrgänge speziell für Frauen ab 14 Jahre sowie für Kinder & Jugendliche ab 5 Jahre in Bockhorn aus.

Schulwegsicherung für Kids ( Jungs und Mädchen) ab 5 Jahre am Samstag, den 18.Nov. von 10.00 bis 12.00 Uhr.

Sollte der erste Kurs ausgebucht sein, findet am Samstag, den 25.Nov. zur gleichen Uhrzeit ein zweiter Kurs statt.

Frauen-Notwehr & Selbstbehauptung ab 14 Jahre als Anfängerkurs am Samstag, den 18.Nov. von 13.00 bis 17.00 Uhr sowie ein

Frauen-Notwehr & Selbstbehauptungskurs ab 14 Jahre als Aufbaukurs für ehemalige Teilnehmerinnen die den Anfängerkurs bereits besucht haben am Samstag, den 25.Nov. von 13.00 bis 17.00 Uhr.

Trainiert wird in leichter Freizeitkleidung oder Jogginganzug mit Turnschuhen.

Es werden theoretische Grundlagen besprochen, sowie durch praktische Übungen mit ausgebildeten Fach-Übungsleitern im Jiu-Jitsu 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 seines Fachverbandes auf verschiedene Notwehrsituationen mit Abwehrtechniken weitergebildet, um Sie nun an Interessierte Teilnehmer weiterzugeben. Auch werden mit verschiedenen Abwehrmitteln wie Regenschirm, Schlüsselbund etc. Notwehrsituationen geübt. Auch wird über die Nutzung & Wirkung von Pfefferspray gesprochen.

**Keine Scheu – es kann jedes Kind/Jugendlicher und auch jede Frau mitmachen !!**

**Bitte anmelden bei Uwe Plois unter Tel.: 04451 82685 oder Mail: [uwe.plois@ewetel.net](mailto:uwe.plois@ewetel.net)  
Siehe auch unsere Internetseite unter: [www.jv-bockhorn.de](http://www.jv-bockhorn.de)**

**Es werden Fragen jeder Art beantwortet.  
Gruß Uwe Plois**