



„Gewalt gegen Frauen – nicht bei uns“

Eine Aktion des Deutschen Olympischen Sport-Bundes mit den Kampfsportverbänden in Kooperation mit Fraueninitiativen und Frauenbüros
Die Aikido-Abteilung der SV Böblingen macht mit!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen



Albert-Einstein-Gymnasium BB
Sporthalle, Gymnastikraum
4 x montags, 19.30-21.00 Uhr
08.3./15.3./22.3./29.3.2010

Kosten € 40,--/Teilnehmerin

Keine Vorkenntnisse notwendig!
Bequeme Kleidung oder Trainingsanzug genügen!

Trainerin

Gaby Zöllner-Glutsch, Böblingen

- trainiert seit 1978 Selbstverteidigung
- Trägerin des schwarzen Gürtels in der Selbstverteidigungs-Sportart „Aikido“
- Fachübungsleiterin seit 1984
 - ⇒ Aikido
 - ⇒ Kindersport
 - ⇒ Prävention/Gesundheitssport(2005)
- seit 1990 spezialisiert auf Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
- seit 1998 eigene AIKIDO-Frauengruppe in der SV Böblingen
- in 2000/2003 Multiplikatoren-schulungen der Polizei Stuttgart „Selbstbehauptung für Frauen“
- diverse Fortbildungen in frauenspezifischen Themen
- seit 2004 Referentin bei der Kriminalprävention Stuttgart im Projekt “Wehr dich mit Köpfchen“
- 2007/08 Ausbildung zur Präventionstrainerin „Respekt“ bei der Bereitschaftspolizei BB

Schwerpunkte des Kurses sind:

- ✓ Körperhaltung
- ✓ Körpersprache
- ✓ Reaktionsschulung
- ✓ geistige und verbale Auseinandersetzung mit dem Thema „Gewalt“
- ✓ Gefahren vorbeugen/Sensibilitätsschulung
- ✓ Verhaltensweisen in Angst- und Stresssituationen
- ✓ Einblick in Recht und Gesetz
- ✓ Rollentraining
- ✓ Selbstverteidigungstechniken

Was würden Sie tun in einer Gefahrensituation?



Lernen Sie Strategien, um Gefahren

zu erkennen
zu vermeiden
zu verringern
zu bewältigen

Lernen Sie Ihre geistigen und körperlichen Fähigkeiten einzuschätzen!



Finden Sie Ihre persönliche Lösung!

Definition von **AIKIDO**
(japanische Selbstverteidigung)

Harmonie, Freundschaft, Liebe

- Kein Wettkampfgedanke
- Vereinigung von Körper und Geist

Kraft, Energie, Atem

- KI ist in allem, was lebt
- KI ist die vitale Energie des Menschen

Weg, Methode

- Aikido, ein dynamischer Weg der Selbstverteidigung
- Die Ausstrahlung der inneren Ruhe lässt keine Aggression zu
- Meditation in Bewegung

AI
合

KI
氣

DO
道

Anmeldung

Name, Vorname: _____

Alter: _____



email _____

Am Selbstverteidigungskurs für Frauen nehme ich verbindlich teil

Anmeldung per Fax 07031-266 552 oder email an aikido-ol@sv-boeblingen.de