

*Jung, sportlich,  
fit & engagiert*

die Seminarreihe der

Deutschen Behinderten-  
Sportjugend  
(DBSJ)

## Anmeldung und Kosten

- Ü Pro Teilnehmer 30,00 Euro
- Ü An- und Abreisekosten werden von der Deutschen Behinderten-Sportjugend in Höhe einer Fahrkarte der Deutschen Bahn AG (2. Klasse) sowie die Kosten für Unterbringung und Verpflegung übernommen.

Dieses Seminar wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

- Ü Die Anmeldung erfolgt über die Landesverbände (!!)
- an den:  
Deutschen Behindertensportverband e. V.  
- Jugendsekretariat-  
z. Hd. Herrn Lütkehoff  
Friedrich-Alfred-Straße 10  
47055 Duisburg  
Telefon: 0203 - 71 74 – 173  
Fax: 0203 - 71 74 –178

**Meldeschluss ist der 28.02.2008**

(Poststempel)

Bei Rückfragen

Detlev Lütkehoff 0203 – 71 74 -173



...lädt ein zum Seminar

*Selbstverteidigung & Selbstbehauptung  
für Jungen & Männer*



nach Duisburg vom

18. bis 20.04.2008

## Referent & Seminarleitung

### Seminarleitung



Eugen  
Hoch  
DBSJ-Vorstand

### Referent



Sascha Vetter

Ju-Jitsu-Lehrer,  
Diplom-Sozialpädagoge  
Referent Behindertensport (DJJV e. V.)  
Weltmeister Duo-System 1998  
Trainer für Prävention,  
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

## Inhalte zum Seminar

- ü Gespräche zu den Themen Gewalt & Grenzverletzungen,
- ü Gemeinsames Erarbeiten von Reaktionsmöglichkeiten für den Alltag – entsprechend den Möglichkeiten und Bedürfnissen der SeminarteilnehmerInnen,
- ü Informationen zum Thema Gewalt & deren Folgen,
- ü Schulung der Wahrnehmung,
- ü Stärkung des Körperbewusstseins
- ü Aufzeigen & einüben von verbalen, körpersprachlichen & körperlichen Möglichkeiten von Verteidigung

Ziel ist es, sicherer im Umgang mit schwierigen Situationen umzugehen und mehr Selbstbewusstsein zu erlangen.

## Seminarschwerpunkte

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ... heißen die Möglichkeiten, selbstbewusst auf Gewalt und Grenzverletzungen zu reagieren.

Selbstbehauptung ist die Verteidigung mit Worten und Körpersprache. Selbstverteidigung bezeichnet den Einsatz von Techniken zum Selbstschutz.

Unmittelbar dazu gehört der Bereich der Prävention, der Wege aufzeigt, nicht Opfer von Gewalt zu werden.

## Unterkunft und Anfahrt

Das Seminar sowie die Unterkunft sind in der



Fußballverband Niederrhein e.V.  
Friedrich-Alfred-Str. 15  
47055 Duisburg

Telefon: +49(0)203-77 80-0  
Telefax: +49(0)203-77 80-2 53  
EMail: sportschule-wedau@fvn.de

## Anreise

...mit der Bahn  
vom Hauptbahnhof Duisburg Weiterfahrt mit der S-Bahn Richtung Düsseldorf, Haltestelle "Im Schlenk", weiter zu Fuß oder Weiterfahrt mit der Buslinie 944 in Richtung Wolfssee. Nächste Haltestelle "Sportpark Wedau".

...mit dem PKW  
A 3 bis Ausfahrt Duisburg-Wedau, dort aus Richtung Köln kommend abbiegen und links halten, aus Richtung Oberhausen kommend abbiegen und rechts halten. Der Straße folgen und vor der Unterführung links abbiegen, bis zum Ende fahren (Kalkweg), dann links abbiegen, dann 2. Ampel links einbiegen (Friedrich-Alfred-Straße).

A 40 bis Kreuz Duisburg, dort auf die A 59 in Richtung Düsseldorf, Ausfahrt Wanheimerort nehmen und in Richtung Wedaustadion fahren. An der Ampel rechts und dann nächste Ampel links. Die Geschäftsstelle liegt nach 150 Metern auf der linken Seite.