

Seminarleitung + Referent



Andreas Schmedes

Diplom-Verwaltungswirt
Referent Behindertensport
(NJJV e. V.)
Trainer C Ju-Jutsu
5.DAN Ju-Jutsu

Referentin



Sigrid Entrup

Podologin und Kosmetikerin
Trainer C Ju-Jutsu
5.DAN Ju-Jutsu
Kursleiterin Kinder- und Frauen-
selbstverteidigung

Organisation



Eugen Hoch

Ehemaliges langjähriges
Vorstandmitglied der DBSJ

Organisatorische Unterstützung
der Seminarleitung

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



Sportschule Wedau
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

Auto:

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.

Anfahrt mit ÖPNV:

ab HBF: Bussteig Ost in Buslinie 934, oder Bussteig West Linie 944 bis Haltestelle "Sportschule Wedau" oder: Weiterfahrt mit der S-Bahn Richtung Düsseldorf bis Haltestelle "Duisburg-Schlenk" - von da aus 10min Fußweg

Hinweis für Navigationssysteme

Im Duisburger Stadtgebiet gibt es zwei verschiedene Friedrich-Alfred-Strassen! Arbeiten Sie daher mit der Postleitzahl 47055.