

b



**EINFACH  
EFFEKTIV ABER  
SCHNELL ZU ERLERNEN**

## ist unser Motto

**Wir bieten:**

- dreistündige Starterkurse für Frauen und Mädchen ab 12 Jahren (auch für Firmen und Organisationen)
- Aufbaukurse für Frauen und Mädchen in sechs Einheiten ...
- Günstige Jahres Abo für Dauertraining (bis 2x pro Woche)

*Eines der besten Selbstverteidigungssysteme der Welt.*



Nach einer IFAS Studie haben **71% der Frauen** in Deutschland **Angst**, wenn sie allein in der **Dunkelheit** unterwegs sind. Das kann sich aber einfach **ändern...**

**DER SPRUCH VOM "SCHWACHEN GESCHLECHT" IST SCHNEE VON GESTERN.**

### TERMINE:

Jeden **Dienstag** von **19:00** bis **20:30 Uhr** im PSV-Vereinsheim, Vor Haslen 7 in Villingen (Trainingsanzug, Mindestalter 12 Jahre)

### KOSTEN:

**90 € jährlich** (55€ für Jugendliche)

zzgl. einmalige Aufnahmegebühr von 8 €

### PROBETRaining:

2x kostenloses Training

Nähere Informationen

unter

Tel: 07728 646 777

email: SEBASTIEN@BUJUKAI-VILLINGEN.DE

www.BUJUKAI-VILLINGEN.de

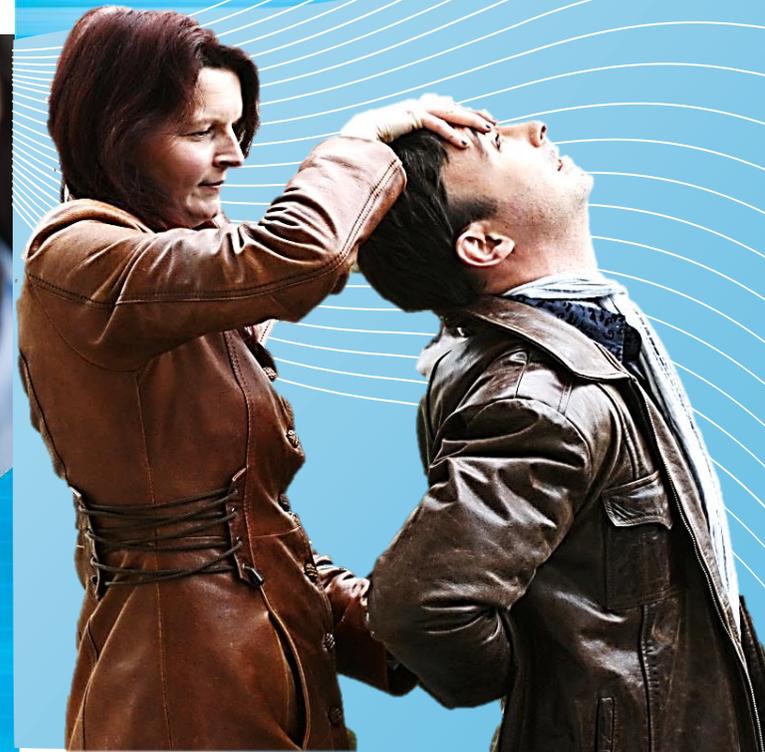


**Polzeisportverein Villingen-Schwenningen e.V.**



# Frauen sind nicht wehrlos!

**FRAUENSELBSTVERTEIDIGUNG  
KURSE / WORKSHOPS  
IN VILLINGEN**



# Gemeinsam gegen Gewalt

Der Körper  
ist die beste Waffe...

Mehr als **1 Million Frauen** wurden jährlich in den vergangenen Jahre in Deutschland überfallen, geschlagen oder ausgeraubt.

Alle **13,5 Minuten** wird in Deutschland eine Frau vergewaltigt.

Laut einer Studie der Kriminalpolizei Hannover würde leichte Gegenwehr in **68,4%** der Fälle reichen, um die Tatdurchführung zu verhindern. Bei massiver Gegenwehr lag die Abbruchquote bei **84,6%**.

...jedoch sind  
Alltagsgegenstände  
auch sehr wirksam....



## Frauen können lernen sich zu wehren

DURCH SPEZIELL ENTWICKELTE TRAININGSPROGRAMME

**Wehrlosigkeit** – ein Gefühl, das vielen Frauen vertraut ist, weil sie einem Angreifer meist körperlich unterlegen sind und oft Hemmungen haben, sich zu wehren.

**Frauen, die sich wehren können wirken selbstsicherer und werden nicht so schnell überfallen – sind keine „Opfertypen“.**

**Ein Täter wird in den meisten Fällen nur ein vermeintlich schwächeres Opfer angreifen und sich niemals auf einen Kräftevergleich einlassen. Deshalb ist Gegenwehr ratsam.**

Die Weltorganisation **WHO** bezeichnet Gewalt gegen Frauen als eines der größten Gesundheitsrisiken von Frauen weltweit.



### SEI VORBEREITET!

Jeder Kurs, der von Frauen und Mädchen genutzt wird, ist besser als sich gar keine Gedanken zu machen und überhaupt nicht vorbereitet zu sein!



### NICHT LÄNGER „OPFER“ SEIN!

Schluss mit der plumpen Anmache, dem lästigen Begrabschen, welches allzu oft in Handgreiflichkeit übergeht. Selbst diesen relativ harmlosen, für die Betroffene jedoch nicht minder erniedrigenden Situationen, stehen die meisten Frauen ratlos gegenüber. Und was ist im Ernstfall?!?



### HILFSTELLUNG BIETET BUJUKAI IN SEINEN KURSEN UND WORKSHOPS

Neben der rein technischen Selbstverteidigung, die auf eine bereits vorhandene körperliche Konfrontation abzielt, steigen die Trainer durch Präventionsmaßnahmen bereits viel früher in die Thematik ein. Gerade im Vorfeld liegt die große Chance der „Gefahrenvermeidung“.



### EFFEKTIV, EINFACH UND SCHNELL ZU ERLERNEN.

Wie kann ein Tritt in die Kniekehlen des Gegners, ein Griff in die Augen, ein Fingerhebel oder sogar der Einsatz von alltäglichen Gegenständen einer Frau mitunter sogar das Leben retten?  
**Dafür genügt schon ein dreistündiger Starter-Kurs!**