



Seminar „Selbstverteidigung und Selbstbehauptung“ für Blinde und Sehbehinderte Menschen

Das Kursangebot richtet sich an Blinde und Sehbehinderte Menschen aller Geschlechter und vermittelt auf Basis von Ju-Jutsu (Kampfsport) leicht erlernbare Selbstverteidigungstechniken und -strategien mit und ohne Langstock. Es sind keine besondere Fitness oder andere körperlichen Voraussetzungen nötig. Der Kurs vermittelt, wie man sich souverän verhalten kann, wenn man belästigt, bedroht oder sogar körperlich angegriffen wird. Dabei geht es keineswegs darum, heldenhaft den Gegner auszuschalten. Vielmehr wird ein Verhalten vermittelt, das deeskalierend Auswege aus einer Situation ermöglicht und unliebsame Mitmenschen auf Distanz hält.

Wer für brenzlige Situationen Handlungsmöglichkeiten gelernt hat, kann mit mehr Selbstvertrauen durchs Leben gehen, sicherer auftreten und wird weniger als mögliches Opfer wahrgenommen.

Ausrichter: Saarländische Ju-Jutsu Verband

Datum: 22. – 23.03.2025

Zeit: Samstag, den 22.03.2025 von 13 – 17 Uhr

Sonntag, den 23.03.2025 von 10 – 14 Uhr

Referent: Carsten Prüßner

Ort: Hermann Neuberger Sportschule - Sportcampus Saar

Halle 45 - Judohalle

66123 Saarbrücken

Kosten: 40 €

Nähere Informationen zur Überweisung der Teilnahmegebühr erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Anmeldung: Schriftliche Anmeldung bis spätestens 16.02.2025 an frauen-sv@sjjv.de

Die Anmeldung muss enthalten:

- **Vor- und Zuname des Teilnehmers**
- **E-Mail-Adresse zur Zusendung weiterer Informationen**

Es gibt die Möglichkeit in Zimmern direkt auf dem Sportcampus zu übernachten. Für das leibliche Wohl ist Dank der Mensa auf dem Sportcampus ebenfalls gesorgt. Nähere Informationen zur Buchung der Zimmer erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs und nur nach Überweisung der Teilnahmegebühr berücksichtigt.

Begleitpersonen können sich ebenfalls zum Kurs anmelden.

Datenschutzhinweis:

Die von uns erhobenen Daten werden zur Generierung von Fördergeldern an die Aktion Mensch weitergeleitet.