

Selbstbehauptungskurse für Frauen

Selbstbehauptungskurse für Frauen

Die Sparkasse Celle bietet in Kooperation mit der Ju-Jutsu - Sparte des VfL Westercelle kostenlose Selbstverteidigungskurse für Frauen an.



Stefan Gratzfeld, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Celle weiß: "Die persönliche Sicherheit ist ein wichtiges Thema. Aktuell häufen sich Meldungen, die viele von uns verunsichern. Um gestärkt mit kritischen Situationen umzugehen, nutzen viele das Angebot eines Selbstbehauptungskurses. In Kooperation mit dem VfL Westercelle können wir die Teilnahme an solch einem Kurs nun kostenlos ermöglichen. Wir freuen uns, mit der Ju-Jutsu-Sparte einen starken Partner gefunden zu haben, der Mädchen

und Frauen eine Handlungskompetenz für Notsituationen vermittelt." Der Wochenendkurs richtet sich an Frauen und Mädchen ab 12 Jahren. In Theorie und Praxis werden ihnen effektive Methoden aufgezeigt, wie sich frau in Notsituationen zur Wehr setzen kann. Joachim Knoll, stv. Spartenleiter der Ju-Jutsu-Sparte des VfL Westercelle weiß: „Ju-Jutsu als junge, moderne und flexible Kampfsportart bietet einfache und effektive Techniken, um Gefahrensituationen zu erkennen, diesen aus dem Weg zu gehen oder sich im äußersten Notfall behaupten zu können.“ Die Kurse werden von Björn Rupnow durchgeführt. Der erfahrene Polizist weiß, dass oft Kleinigkeiten entscheiden können, ob man angegriffen wird oder nicht: "Schon die Haltung kann darüber entscheiden. Auf 30 Meter kann man sehen, ob jemand Angst hat oder nicht“.

Der Niedersächsische Ju-Jutsu Verband e.V. rief das Projekt für Selbstbehauptungskurse unter dem Namen "Fit für die Fete" landesweit ins Leben. Die Kosten werden aus dem Reinertrag der Lotterie Sparen+Gewinnen der niedersächsischen Sparkassen getragen. Für den 10- stündigen Wochenendkurs, der jeweils samstags und sonntags stattfindet wird lediglich bequeme Sportkleidung benötigt.

Drei Termine stehen zunächst zur Auswahl: 03. und 04.12.2016 , 14. und 15. 01.2017 sowie 11. und 12.02.2017. (Samstags: 10:00 bis 16:00 Uhr, Sonntags: 10:00 bis 13:00 Uhr.)

Die Plätze sind begrenzt. Anmeldungen können ab sofort per E-Mail an Selbstverteidigung@Sparkasse-Celle.de erfolgen (Angabe: Wunschtermin, Name und Alter).