

# - NICHT MEHR LÄNGER „OPFER“ SEIN -

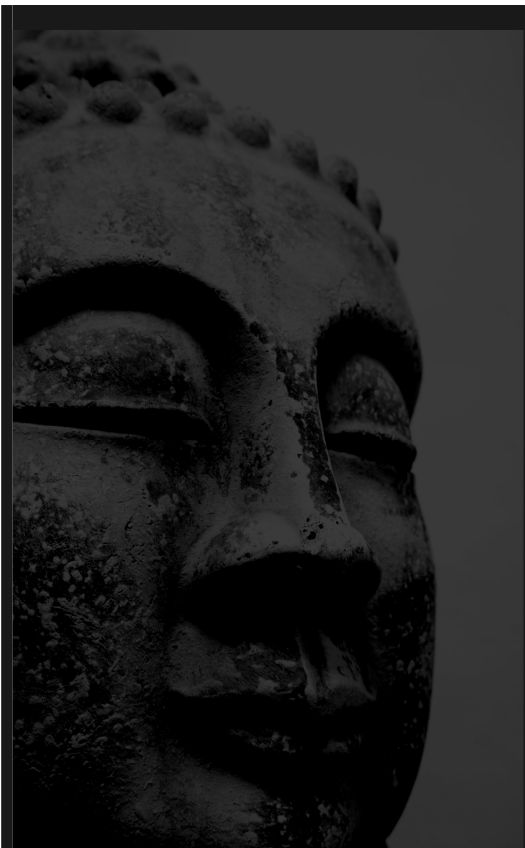
## Frau lernt sich zu wehren:

Eine Welle der Gewalt rollt durch Deutschland: Alle vier Stunden wird ein Mensch ermordet, alle sieben Minuten einer zusammengeschlagen – alle dreizehneinhalb Minuten wird eine Frau vergewaltigt. Wehrlosigkeit – ein Gefühl, das vielen Frauen vertraut ist, weil sie einem Angreifer meist körperlich unterlegen sind und oft Hemmungen haben, sich zu wehren. Diese Zahlen lagen in Bayern in einer Presseerklärung vor. Untersuchungen zeigen, dass 90 Prozent der Frauen, die sich gewehrt haben, den Täter in die Flucht schlugen. 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 wird Gegenwehr immer empfohlen.

**Pressebericht**

## SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN



Hilfestellung dafür gibt der Selbstverteidigungskurs, der jeden Freitag von 09:30 – 11:00 Uhr in Göggingen stattfindet. Kursleiter ist Joachim Brychta. Mit seinem - über zehn Einheiten verteilten - Kursprogramm wendet er sich speziell an Frauen. Da der sportliche Aspekt in diesem Kurs eine untergeordnete Rolle spielt, sind ein Jogginganzug oder bequeme Alltagskleidung ausreichend. Neben der rein technischen Selbstverteidigung, die auf eine bereits vorhandene körperliche Konfrontation abzielt, steigt der Kursleiter durch Präventions-Maßnahmen und Selbstbehauptungsübungen bereits viel früher in die Thematik ein.

Gerade im Vorfeld liegt die große Chance der „Gefahrvermeidung“, die jegliche Selbstverteidigung überflüssig macht.

Für den möglichen „Ernstfall“ werden effektive und gezielt einsetzbare Techniken kontinuierlich trainiert und erprobt. Zum Kursende erhält jede Teilnehmerin ein kursbegleitendes Handbuch zur Vertiefung und „Heimarbeit“. Als Kurseröffnung wird in einer ersten Doppelstunde eine kleine „Einführung“ gegeben.

### **JEDE HAT EINE CHANCE**

10 Doppelstunden, jeweils **Freitag 09:30 – 11:00 Uhr in Göggingen**  
Info/Anmeldung Do./Fr. 17:30-20:00, Sa. 09:30-12:30 unter 0821-542212

oder **info@tricondition.de**

- z.Zt. noch Plätze frei -

[www.tricondition.de](http://www.tricondition.de)

unterstützt durch

[www.bjk-augsburg.de](http://www.bjk-augsburg.de)