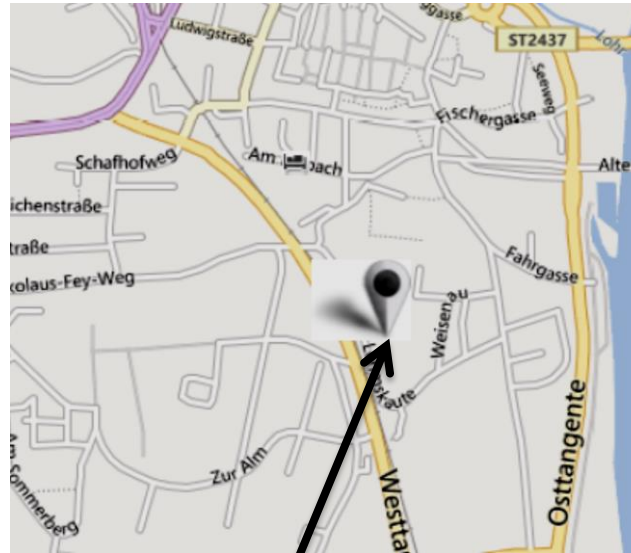


**Anreise:**  
Öffentliche Verkehrsmittel nutzen oder  
Fahrgemeinschaften bilden

**Anfahrt**



Spessarttorhalle  
Lehmskaute 22  
97816 Lohr a. Main

Kreisjugendring Main-Spessart  
-Geschäftsstelle-  
Ringstr. 24; 97753 Karlstadt  
Tel.: 09353/793-1500  
Fax: 09353/793-7500  
E-Mail: [info-KJR@Lramsp.de](mailto:info-KJR@Lramsp.de)  
Internet: [www.kjr-main-spessart.de](http://www.kjr-main-spessart.de)



“Ich bin stark”  
Selbstbehauptung  
für Mädchen und  
junge Frauen



**Samstag, den 6. April 2019**

„Spessarttorhalle“  
Lehmskaute 22  
97816 Lohr  
Beginn: 10.00 Uhr

Kreisjugendring Main-Spessart  
-Postanschrift-  
Marktplatz 8  
97753 Karlstadt

## Info

Kennst Du die Angst vor dunklen Gebäuden, wenn Du nachts neben Dir fremde Schritte hörst oder Du in öffentlichen Verkehrsmitteln allein bist? Diese Angst beruht auf der Unsicherheit, ob Du eine körperliche Bedrohungssituation unbeschadet meistern könntest. Neben dieser Angst sind Mädchen und Frauen zudem auch der Angst vor sexueller Gewalt ausgesetzt. Hinzu kommt, dass viele Mädchen der Meinung sind, einem Mann körperlich unterlegen zu sein und diesem in einer Konfliktsituation nichts Wirksames entgegensetzen zu können; sie nehmen damit unbewusst eine Opferrolle ein. Doch das ist falsch: es gibt Techniken, die auf Punkte am Körper wirken, an denen auch der stärkste Mann leicht kampfunfähig zu machen ist. Vermutlich brauchst Du aber gar nicht bis zum Äußersten zu gehen. Denn wenn Du dem Angreifer klarmachst, dass Du für ihn kein „Opfer“ bist, wird er sich meist von Dir abwenden, denn Täter suchen Opfer, keine Gegner!

## Ziel des Kurses

ist es, dass Mädchen lernen, bedrohliche Situationen zu erkennen sowie sich in Fällen körperlicher Bedrohung angemessen verteidigen zu können. Dadurch wird die Fähigkeit gestärkt, mit konkreten Konfliktsituationen umzugehen.

Auf der Grundlage der Kampfkünste Hapkido, Taekwondo und Kjusjo Jitsu

## Wesentliche Inhalte:

- Theoretische Grundlagen  
Wann ist was erlaubt?
- Reaktionstraining
- Techniken zur Abwehr von Angriffen
- Fallschule

## Mitzubringen:

Bequeme Sportkleidung

## Referent:

Jörg Moßmann  
7. DAN Hapkido, 3. DAN Taekwondo  
2. Dan Kyusho Jitsu –  
Trainer für Selbstverteidigung des  
Turnvereins 1861 e.V. Gelnhausen

## Zielgruppe:

Mädchen ab 12 Jahren

## Samstag, den

6. April 2019

„Spessarttorhalle“

Lehmskaute 22, 97816 Lohr

**Beginn: 10.00 Uhr**

**Ende: ca. 18.00 Uhr**

## Teilnehmerbeitrag:

**15,00 €** incl. Essen und Getränke

Weitere Infos und Rechnung für TN-Betrag  
kommen nach der Anmeldung

## Begrenzte Teilnehmerzahl!

**Anmeldung erforderlich!**

Kreisjugendring Main-Spessart

-Geschäftsstelle-

Ringstr. 24; 97753 Karlstadt

Tel.: 09353/793-1500

Fax: 09353/793-7500

E-Mail: [Theresia.Schreck@Lramsp.de](mailto:Theresia.Schreck@Lramsp.de)

Internet: [www.kjr-main-spessart.de](http://www.kjr-main-spessart.de)



# ANMELDUNG

**„Ich bin stark“  
Selbstbehauptung  
für Mädchen und  
junge Frauen**

**Samstag, den 6. April 2019**

**„Spessarttorhalle“  
Lehmskaute 22, 97816 Lohr  
Beginn: 10.00 Uhr**

Name: .....

Vorname: ..... Alter .....

Straße, Hs-Nr.: .....

PLZ, Wohnort: .....

Tel. (mit Vorwahl): ..... (tagsüber!)

Fax: ..... E-Mail: .....

Hiermit willige ich in die Aufnahme von Fotos während der  
Veranstaltung ein und gestatte auch die Nutzung dieser  
Fotos für die satzungsgemäßen Zwecke des KJR MSP auf  
dessen Webseite oder in deren Veröffentlichungen.

.....  
Unterschrift – Teilnehmer/in

.....  
Unterschrift Erziehungsberechtigte (bei Minderjährigen)