



## Neu beim 1. JJC Lünen: **Mit MIR nicht – ICH wehre mich!**



- Was? **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs nur für Frauen**  
(ab 18 Jahren)
- Wann? Dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr  
ab dem 12.02.2019 an acht Abenden bis zum 02.04.2019  
Die Teilnehmerinnen sollten möglichst an allen Abenden teilnehmen, da die Inhalte aufeinander aufbauen.
- Wo? Turnhalle der Ludwig-Uhland-Realschule, Preußenstr. 162, 44532 Lünen  
(hinterer Hallenteil)
- Wer? Vereinsangehörige des 1. JJC Lünen e. V. und  
Mütter von Vereinsangehörigen
- Kosten? Vereinsangehörige: über den normalen Vereinsbeitrag  
Mütter: 50,00 € (bar zu zahlen am ersten Termin)
- Inhalte? Grenzen setzen, unerwünschte Kontaktaufnahme unterbinden, das Recht auf „Nein“ durchsetzen, Schreiübungen, Körpersprache, Rollenspiele, stabiler Stand, Rangeln und Raufen, Griffe und Umklammerungen lösen, Schlagen und Treten, Schocktechniken, einfache Verteidigung am Boden ...
- Lehrgangsleitung? Heike Tatsch (Übungsleiterin B Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen, Trainerin C Judo Breitensport, Trainerin C Judo Leistungssport, 1. Dan Judo)
- Anmeldung? mit dem unten stehenden Abschnitt  
bis zum 31.12.2018 bei Heike Tatsch  
(persönlich oder  
[heike.tatsch@googlemail.com](mailto:heike.tatsch@googlemail.com) oder  
0163 2939569)



---

Hiermit melde ich mich **verbindlich** zum Lehrgang „Mit MIR nicht - ICH wehre mich!“  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen für die Zeit vom 12.02. - 02.04.2019 beim 1.  
JJC Lünen e. V. an. Für den Fall, dass ich nicht Vereinsangehörige des 1. JJC Lünen e. V. bin,  
verpflichte ich mich, das Meldegeld in Höhe von 50,00 € am ersten Lehrgangstag bar zu entrichten.

---

Ort, Datum

Name, Vorname

Unterschrift