



### Halvdagskurs i personligt skydd

Vill du öka tryggheten för dina anställda?

Letar du efter en annorlunda kick off-aktivitet som bygger lagkänsla?  
Är ni ett gäng kompisar som vill hitta på något roligt som ni också kan ha nytta av?  
Då är kursen i personligt skydd något för dig!

Att passera genom dåligt upplysta områden, arbeta ensam i en lokal eller möta aggressiva människor är exempel på situationer när du kan känna dig otrygg, rädd eller rentav hotad. De situationerna är lättare att hantera eller förebygga om du är väl förberedd.

Förberedelsen kan vara mental, att du tänkt igenom hur du kan agera, eller praktisk. Kursen som Svenska Ju-jutsuförbundet erbjuder innehåller båda dessa moment, och även en genomgång av lagen om nödvärn, självförsvar.

Under den halvdag som kursen tar, får deltagarna grundläggande kunskaper i säkerhetstänkande, självskydd och självförsvar. Några enkla självförsvarstekniker ingår också. Ledare för kursen är en eller flera välutbildade instruktörer från Svenska Ju-jutsuförbundet.

Kursen är framtagen i samarbete med Hans Greger, en av Sveriges främsta specialister på självskydd, självförsvar och ingripandetekniker.

Det finns möjlighet att lära sig mer om självförsvar genom att träna på närmaste klubb som är ansluten till Svenska Ju-jutsuförbundet. Den som är intresserad av psykologin bakom våldet kan läsa vidare om det i häftet Våldets psykologi, utgiven av Svenska Ju-jutsuförbundet.

Förbundet finns representerat i hela Sverige genom lokala klubbar. I Östergötland med omnejd är Anders Bergström 8 dan Ju-jutsu och Riksinstruktör som är utbildad instruktör i Personligt Skydd. Anders driver även företaget Abata som bl a utbildar i hot och våld.

Anders Bergström  
anders.bergstrom@ju-jutsu.se eller anders@abata.se  
070 555 27 77