



I samarbete med

Linköpings Ju-jutsu

Inbjuder Dig till Självförsvarskurs



Syfte:

- ◆ Att få Dig att känna Dig tryggare när du befinner dig utom- och inomhus.
- ◆ Gå igenom vad Du kan göra i självförsvar, se vilka möjligheter Du har till konfliktlösningar. Känna igen startsignaler och lita på Din intuition.

Detta får vi genom att få diskussioner, praktiska tips och träna "kontakt".

Innehåll:

- Förebygga, åtgärder så att Du kan minska risken att hamna i överfallsituationer.
- Undvika, vad Du gör när någon blir hotfull mot Dig eller Din kamrat.
- Självförsvar, hur Du gör när Du blir attackerad. Frigöring, blockering, förflyttning och kontroll.
- Krishantering, vad händer i Din kropp fysiskt och psykiskt. Kamratstöd och krisreaktion. Vilka resurser har Du som brottsoffer.
- Nödvärnslagen, vilken nivå av våldsanvändning gäller enligt lagen.

- | | |
|-------------------|---|
| ➤ Tid: | Lördag 18/5 kl 09.30-17.00 |
| ➤ Plats: | abata friskvård, Munkhagsgatan 116 (ingång baksidan) |
| ➤ Antal: | Max 12, minst 6 för genomförande av kurs. |
| ➤ Kostnad: | 650 kronor. Betalas vid kursstart. |
| ➤ Kursinstruktör: | Anders Bergström, Instruktör personligt skydd och riksinstruktör Ju-jutsu. |
| ➤ Utrustning: | Träningskläder samt papper och penna |
| ➤ Anmälan: | Till e-post anders.bergstrom@ju-jutsu.se med namn, e-post, adress och telefonnummer. Senast 3 maj. |
| ➤ Frågor. | Anders Bergström 070-555 27 77 |