

# Selvforvar for kvinner

**Kurset tar for seg** effektive teknikker og enkle strategier for din personlige sikkerhet. Både teori og praksis. Du lærer om grensesetting, psyke, kroppsspråk og stemmebruk. Den praktiske delen tar bl.a. for seg forvar mot mange ulike kvelinger og fastholdninger pluss slag og spark. Det instrueres i funksjonelle frigjøringer og nedleggelses, slag og spark, samt distraksjonsteknikker. Selvsagt også spesielle teknikker mot voldtekt. Kursdeltakerens alder er typisk fra 14-70. Det er velprøvde teknikker som fungerer i praksis.

**Instruktør** fra Førde Ju-Jitsu Klubb, som har studert, trent og undervist i ulike kampsporter siden 1980, med vekt på Judo og Ju-Jitsu. I tillegg til bl.a. Karate og Taekwondo. De siste årene har han fordypet seg i hvordan kvinner utsettes for vold, og hvordan du kan stoppe dette med enkle midler og strategier.



## Er kurs i selvforvar noe for meg?

**Ønsker du å:**

- Få bedre selvbilde?
- Øke utstrålingen og selvtilliten?
- Ha det gøy sammen med andre?
- Få bedre kroppsholdning og motorikk?
- Bedre selvkontrollen og utholdenheten?
- Oppnå bedre resultater på skole og jobb?
- Redusere aggresjon og sinne i trygge og kontrollerte former?
- Takle motgang og stress bedre?
- Utvide ditt sosiale nettverk?
- Teste dine egne grenser?

**Kan du svare ja** på en eller flere av disse spørsmålene vil dette bidra til å utvikle deg som menneske.

**GLEDE**

**MOSJON**

**SELVFORVAR**



- Ingen forkunnskaper nødvendig
- Tilrettelagt for vanlige folk, også utrente
- Alt blir gjennomført på en trygg måte
- Varighet: kl 13-18 lørdag og søndag
- En helg i Førde. Ring for tidspunkt:

**Tlf 917 18 189**