

NJJV/BFV-JJ-WE/

Regionalpresse Delmenhorst und  
Vereinsvorstand/Abteilungsvorstand

Eyk-Peter Sander  
Medienreferent Ju-Jutsu

Delmenhorst, 01. Mai 2016

## Pressemitteilung

sehr geehrte Damen und Herren,

mit Bitte um Kenntnisnahme und Veröffentlichung übersende ich euch/Ihnen nachstehenden Artikel:

### **Erster Integrations-Lehrgang zur Frauen-Selbstverteidigung in Delmenhorst beim Delmenhorster Turnerbund von 1875 e.V. (DTB)**

Am Samstag, 16. April, und Sonntag, 17. April 2016, richtete die Ju-Jutsu Abteilung des DTB einen Kennenlernkurs zur Frauen-Selbstverteidigung im DTB-Studio und in der Sporthalle der Hermann Allmers Grundschule aus. In fünf Ausbildungsstunden wurde das Konzept des Deutschen Ju-Jutsu Verbandes „Nicht mit mir“ zur Frauen-Selbstverteidigung den teilnehmenden 24 (jungen) Frauen vorgestellt. Die Kursleiter/In Anna-Elisabeth Rolfs, Angelos Moshidis, Olaf Stöver und Frank Hörschgen sind alle lizenzierte Kursleiter in diesem Fachgebiet. Auch neun Frauen aus einer Delmenhorster Flüchtlingsunterkunft nahmen dank Unterstützung von Herrn Martin Dreyer von der Diakonie Delmenhorst an dem Kurs teil. Zunächst wurde das Thema „Prävention“ vorgestellt, bei dem die TeilnehmerInnen die Wahrnehmung ihrer Umgebung schulten (z.B. Wo ist der Notausgang? Türschlösser öffnen unter Streß. Wer nähert sich von wo?). Im Bereich „Selbstbehauptung“ wurden viele Rollenspiele geübt (z.B. Stop heißt Stop, Einsatz von Stimme und Schrei, etc.) Beim Thema „Selbstverteidigung“ lernten die TeilnehmerInnen die Waffen der Frau und die Ziele am (männlichen) Angreifer kennen. Mithilfe von Schlagpolstern konnten alle Aktiven die eigene Schlagkraft umfassend testen. Als Kampfruf intonierten die Referenten immer wieder „Seid keine Opfer“ und motivierten damit die TeilnehmerInnen. Im Gesamtrahmen wurden immer wieder Kommunikations-Pausen eingelegt, sowie Snacks und Getränke den TeilnehmerInnen zur Verfügung gestellt. Das Ende jedes Trainingstages wurde mit Entspannungsübungen abgeschlossen. Fazit: Alle waren begeistert!

Eine eigene Frauen-Selbstverteidigungsgruppe unter Leitung von Olaf Stöver und Angelos Moshidis befindet sich in Gründung. Trainingszeit ist Freitag, 20.00 bis 21.30 Uhr, in der Sporthalle der Parkschule, Stedinger Straße, in Delmenhorst. Interessierte sind herzlich willkommen.

Interessierte für Breiten- oder Leistungssport Ju-Jutsu sind jederzeit herzlich willkommen, weitere Informationen auf der Vereins-Homepage [www.dtb-delmenhorst.de](http://www.dtb-delmenhorst.de)

Mit sportlichen Grüßen

Eyk-Peter Sander  
DTB- Pressereferent Ju-Jutsu