

Einladung zum Workshop
„Selbstsicherheit für
Blinde und Sehbehinderte Menschen“.

Termin: **Samstag, 9. Nov 2024, 11:00-16:00 Uhr**

Ort: **ESV München**
Margarethe-Danzi-Str. 21
80639 München
www.esv-muenchen.de
S-Bahnhaltestelle: Laim

Kosten: 40,- €

Seminarleitung: **Juan de la Fuente Briones** „Blind-Panda“
AK-Sport Pro-Retina
Referent Stilarten Ju-Jutsu Verband Rheinland-Pfalz
7. Dan Jiu-Jutsu (JJIF), 6. Dan Jiu-Jitsu (DJJV), 5. Dan Judo und
BJJ (1. degree Black Belt)
Weitere Referenten:
Dennis Butter
Trainer beim ESV München e.V.
DOSB Trainer A Leistungssport Deutscher Judobund e.V.
DOSB Trainer B Gewaltprävention & SV-Kursleiter DJJV e.V.
DOSB Trainer B Gesundheitsprävention
Andreas Manneck
Trainer beim SV Funkstreife München e.V.
DOSB Trainer B DJJV e.V.
DOSB Trainer B Gewaltprävention DJJV e.V.
Trainer Sport für Menschen mit Demenz
Trainer C Breitensport-Behindertensport BVS
Behinderten-und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V.

Anmeldung/Infos unter:

Juan Mobil: +4917641832449

E-Mail: juan.de-la-fuente-briones@pro-retina.de

Info: Nach dem Lehrgang besteht die Möglichkeit gemeinsam im griechischen Restaurant beim ESV Essen zu gehen. Bitte bei der Anmeldung Bescheid geben!

Wer Unterstützung zur - oder in der Halle benötigt bitte nachfragen.

Das sind unsere Themen:

MACH DICH GROSS: Selbstbehauptung mit Körper und Stimme

Gemeinsam testen wir, wie man mit Körperhaltung und Stimmlage nachdrückliche Botschaften aussendet.

NICHT MIT DIR: Befreiung aus Festhalten und Umklammerungen

Wir üben mit Dir Techniken mit denen Dir das gelingt.

HAU DRAUF: Pratzentraining

An speziellen Schlagpolstern üben wir mit Dir verschiedene Schläge und Tritte. Das macht Spaß und Du entdeckst, wie viel Kraft in Dir steckt.

NOTWEHR: Die gesetzlichen Bestimmungen für den Ernstfall

In einem Kurzvortrag vermitteln wir Dir, inwiefern die Selbstverteidigung vom Gesetz abgedeckt ist und was nach einer Notwehrhandlung zu tun ist.

Veranstalter: Pro-Retina-Deutschland e.V. in Kooperation mit dem Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. (DJJV), Deutscher Blinden und Sehbehinderten Verband e.V. (DBSV)

Ausrichter: AK-Sport Pro-Retina-Deutschland e.V. in Kooperation mit dem Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. (DJJV)