



---

***Gewaltprävention  
Selbstbehauptung  
Selbstverteidigung  
Verhalten in Gefahrensituationen***

---

DJK-Sportverband  
Diözesanverband Aachen  
Eupener Straße 136a  
52066 Aachen

Tel.: 0241 / 413 53-17/-18/-19  
Mail: [info@djk-dv-aachen.de](mailto:info@djk-dv-aachen.de)  
<http://www.djk-dv-aachen.de>

## **NEIN heißt NEIN!**

### **Online-Basis-Workshop zur Selbstverteidigung**

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die Methoden erlernen möchten, wie man sich in einer Notlage behaupten und wehren kann.

**Prävention:**

Wie kann ich gefährliche Situationen vermeiden und was ist Notwehr?

**Selbstbehauptung:**

Wie selbstbewusst bin ich? Wie kann ich mein Selbstbewusstsein stärken?

**Selbstverteidigung:**

Wie komme ich aus gefährlichen Situationen wieder heraus und wie kann ich mich wehren? Wo kann ich mir Hilfe holen?

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Anmelden dürfen sich Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene jeden Alters. Es werden situationsgerechte Übungen zur Notwehr durchgeführt, für die ein Partner benötigt wird. Eine gute Gelegenheit für die ganze Familie!

**Wann:** Samstag, 12. Juni 2021, 09:30 Uhr – 13:30 Uhr

**Wo:** digitaler Lehrgang via ZOOM Link

**Wer:** Zielgruppe/ Jugendliche ab 13 Jahre und Erwachsene jeden Alters, gerne auch Familien

**Kostenbeitrag:** 10 € pro Paar für DJK-Mitglieder, 20 € pro Paar für Externe

**Kursleitung:** Rino Aita - Dipl. Sportlehrer, DOSB Trainer A-Lizenz, Berufstrainer und Inhaber der Sportschule AITASPORTS

Die Teilnahme wird mit 4 LE auf die ÜL-Lizenz der DJK anerkannt.

Sendet uns gerne eure Anmeldung per Mail an: [anmeldung@djk-dv-aachen.de](mailto:anmeldung@djk-dv-aachen.de)

Folgende Angaben werden benötigt: Name der Teilnehmer, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail und ggf. Vereinsname.