

Gewalt stellt weltweit das größte Gesundheitsrisiko für Mädchen und Frauen dar. Auch in Deutschland ist dies kein Randphänomen, sondern ein gesellschaftliches Problem. Der Aktionstag, der vom Landessportbund gemeinsam mit Kampfsportvereinen vor Ort im Rahmen der deutschlandweiten Initiative „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns“ des Deutschen Olympischen Sportbunds (DOSB) organisiert wird, soll den Teilnehmerinnen vermitteln, wie man in Notsituationen richtig reagiert.

Die Veranstaltung ist kostenfrei! Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Vor Ort können Getränke und ein kleiner Imbiss erworben werden.

Kommen Sie vorbei und schnuppern Sie hinein! Für die Nutzung der Angebote bitte in bequemer Kleidung erscheinen und Hallen- bzw. Sportschuhe mitbringen.

Eine starkes bundesweites Netzwerk: Eine Aktion des DOSB und Deutscher Aikido-Bund, Deutscher Judo-Bund, Deutscher Ju-Jitsu Verband, Deutscher Karate Verband, Deutsche Taekwondo Union, Deutscher Behindertensportverband sowie der Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe e.V., der Frauenhauskoordination e.V., die Bundesarbeitsgemeinschaft kommunaler Gleichstellungsbeauftragter und Frauenbüros, der Deutsche Behindertensportverband, der WEISSE RING e.V. sowie UN Women Nationales Komitee Deutschland e.V.  
Weitere Informationen unter [www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)



# STARKE NETZE GEGEN GEWALT

## Veranstalter:

Landessportbund Brandenburg e.V.  
Brandenburgischer Ju-Jutsu-Verband e.V.

## Ausrichter:

1. Ju-Jutsu-Verein Bernau e.V.



Bei Fragen zur Veranstaltung wenden Sie sich an Henriette Stockert

☎00176-61049190

✉[stockert.henriette@gmail.com](mailto:stockert.henriette@gmail.com)

oder an die Geschäftsstelle des Brandenburgischen Ju-Jutsu-Verbandes unter

✉[kontakt@ju-jutsu-brandenburg.de](mailto:kontakt@ju-jutsu-brandenburg.de)

Jede Teilnehmerin bzw. der/die jeweilige(n) Erziehungsberechtigte(n) erklärt/erklären sich mit der eigenen Teilnahme bzw. der Teilnahme von Schutzbefohlenen an der Veranstaltung einverstanden, dass der Landessportbund Brandenburg e.V. Bildaufnahmen der teilnehmenden Person veröffentlichen darf. Die Rechte am eigenen Bild werden bei entsprechenden Bildaufnahmen automatisch an den Landessportbund abgetreten. Der Landessportbund versichert, dass das Bildmaterial nur für verbandsinterne Zwecke verwendet wird.

© by Regina Halmich



**3. Aktionstag  
gegen Gewalt an  
Mädchen und Frauen**

**am 8. November in Bernau**

### 3. Aktionstag gegen Gewalt an Mädchen und Frauen im Sport in Bernau

**Wann?** 11 bis 16 Uhr  
**Wo?** Sporthalle  
Heinersdorfer Straße 52  
16321 Bernau\*

Lernen Sie in vier Workshops mehr über Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Gewaltprävention!

1. „Nicht mit mir“ – ein Projekt des DJJV e.V. (für Kinder von 6 bis 13 Jahre)
2. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (für alle von 13 bis 99 Jahre)
3. Techniktraining
4. Szenarientraining

#### Nicht vergessen:

Zu Beginn der Veranstaltung stellen sich die einzelnen Sportarten Ju-Jut-su, Karate, Judo, Taekwondo und Boxen in einer Demo vor!

\* Nur 10 Minuten Fußweg vom S-Bahnhof Bernau-Friedensthal

### Selbstbehauptung...

... ist die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Rechte sowie die Demonstration eigener Stärke. Grenzen deutlich aufzeigen und auf deren Akzeptanz und Einhaltung zu beharren, sind wesentliche Elemente der Selbstbehauptung.



### Gewaltprävention ...

... sind alle institutionellen und personellen Maßnahmen, die der Entstehung von Gewalt vorbeugen, diese reduzieren oder abwehren.



### Selbstverteidigung...

... ist eine verhältnismäßige Reaktion auf einen ungerechtfertigten Angriff. Selbstverteidigung bedeutet, in Notwehr zu handeln, um eine Situation schnell zu beenden, aus der für den Verteidiger körperliche oder seelische Verletzungen entstehen können.

