

# „NICHT MIT MIR!“ (ab 12 Jahren)

## Ziel

Wir zeigen Mädchen und Frauen durch mentales Training, technisch-taktische Schulung sowie in realitätsnahen Übungen einen Weg zur Abwehr körperlicher und seelischer Übergriffe auf. Es handelt sich hierbei nicht um eine «Kampfsportausbildung» oder «Selbstverteidigungssportart».

## Nutzen

Die direkte Konfrontation unter realistischen Bedingungen fördert Reaktionsfähigkeit, Belastbarkeit und Entschlusskraft. Dadurch wird das Selbstvertrauen erheblich gestärkt.

## Zitat einer Kursteilnehmerin

„Wir überschreiten zwar Grenzen, aber verletzen nicht!“

## Programm

Der Kurs findet grundsätzlich an einem Samstag, von 09:00 - 19:00 Uhr statt. Im kurzen Theorie Teil geht es um folgende Fragen:

- Wie schütze ich mich richtig?
- Wann handle ich in Notwehr?
- Wie setze ich meine Kraft richtig ein?
- Wo sind schmerzempfindliche Stellen beim Angreifer?

Die technisch-taktische Schulung wird als Situationstraining an Örtlichkeiten durchgeführt, die auch von Kriminellen bevorzugt werden: Wohnungen, öffentliche Räume, Fahrzeuge usw. Das realitätsnahe Training findet bei jeder Witterung und in Straßenkleidung statt. Für das Training der Abwehrtechniken sind keine sportlichen Fähigkeiten gefordert. Durch entsprechende Übungen werden Sie sich Ihrer eigenen Kraft bewusst und Sie entwickeln das nötige Selbstvertrauen, sich in Gefahrensituationen zu wehren. Unser Selbstschutz-Team besteht aus weiblichen und männlichen Trainern.



**SEPA-Basislastschriftmandat  
für Selbstschuttkurs „NICHT MIT MIR!“**

Mandatsreferenz



Anmeldung zum Kurs am \_\_\_\_\_ in \_\_\_\_\_

-----  
Name

Geburtsdatum

-----  
Adresse

Teilnehmerbeitrag:

Erwachsene 79,- Euro

Schülerinnen, Studentinnen 69,- Euro

Ich ermächtige/wir ermächtigen den Budo-Club-Augsburg e.V., Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein/unser Kreditinstitut an, die vom Budo-Club-Augsburg e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. **Hinweis:** Ich kann/wir können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Der Betrag wird immer am 28. des Monats abgebucht. Falls der Fälligkeitstag auf einen Samstag, Sonntag oder Feiertag fällt, wird am folgenden Werktag abgebucht.

-----  
Vorname

Nachname

-----  
Straße

Hausnummer

-----  
Telefon

E-Mail

-----  
Postleitzahl

Ort

IBAN

BIC

-----  
Kontoinhaber

Bankverbindung

Einmalige Zahlung

Betrag: .- Euro

Von den Geschäftsbedingungen auf der Rückseite habe ich Kenntnis genommen.

-----  
Datum

Unterschrift

## Allgemeine Geschäftsbedingungen des Budo-Club-Augsburg e.V.

### Allgemeines

1. Der Budo-Club-Augsburg e.V. ist ein eingetragener Verein mit dem Ziel der Sportförderung von Kindern, Jugendlichen und Frauen. Er ist Mitglied beim Bayerischen Landessportverband, Abteilung Ju-Jutsu.
2. Unter dem Begriff „Budo“ verstehen wir das Zusammenfügen von Inhalten verschiedener Kampfsportarten und das Abwandeln dieser auf den jeweiligen Teilnehmerkreis. Die Altersstruktur der Teilnehmer findet Berücksichtigung.
3. Die Inhalte aller Kurse beruhen auf Inhalten der Mitgliedsverbände des Bayerischen Landessportverbandes, aus Veröffentlichungen im Internet sowie aus Fachbüchern.
4. Bei den Kursangeboten unterzieht sich der Budo-Club-Augsburg e.V. freiwillig den Standards des „Booklet zur Information Interessierter außerhalb der Polizei“, veröffentlicht vom Landeskriminalamt Niedersachsen unter [www.lka.niedersachsen.de](http://www.lka.niedersachsen.de). Der Budo-Club-Augsburg e.V. arbeitet nicht für oder als die Polizei.
5. Alle Übungsleiter nehmen regelmäßig an Fortbildungsveranstaltungen teil.
6. In allen Kursen werden vor Beginn der jeweiligen Übungseinheit alle Inhalte bekannt gegeben. Jedem Teilnehmer steht es frei daran teilzunehmen, bei Minderjährigen können Erziehungsberechtigte zu jeder Zeit anwesend sein.
7. Der Budo-Club-Augsburg e.V. behält sich das Recht vor, Kurse mit weniger als 12 Teilnehmern abzusagen.

### Teilnahme am Kurs „Nicht mit mir!“ ab 12 Jahren

1. Für die Teilnahme am „Selbstschutz für Frauen und Mädchen“ wird für die 12 – 16 jährigen Teilnehmerinnen die Teilnahme des weiblichen Erziehungsberechtigten oder die Teilnahme einer erwachsenen weiblichen Bezugsperson empfohlen.
2. In jedem Falle ist der Besuch einer Informationsveranstaltung für einen Erziehungsberechtigten empfehlenswert. Ist dies nicht möglich, ist ein telefonisches Informationsgespräch zu führen.
3. **Der Budo-Club-Augsburg e.V. behält sich das Recht vor, bei Absage der Teilnahme bis 7 Tage vor dem Kurstermin 15% der Teilnehmergebühr als Verwaltungsgebühr einzubehalten.**
4. **Bei Nichtteilnahme werden 50% der Kursgebühr fällig.**
5. Nach Anmeldung erhalten sie ca. 2 Wochen vor Kurstermin eine schriftliche Einladung mit Wegbeschreibung.
6. Der Budo-Club-Augsburg e.V. übernimmt keinerlei Haftung bei Personen-, Sach- oder Vermögensschäden.