

Markgräfler Bürgerblatt Februar 2005

## **„Selbstbewusst statt wehrlos“ - großer Infoabend am 25. Februar in Müllheim zur „Selbstverteidigung für Frauen“**

Müllheim, 11. Februar 2005: Michael Stapel, ehemaliger Polizeibeamter und professioneller Trainer für Selbstverteidigung, veranstaltet am 25. Februar um 20 Uhr im Hotel Bauer in Müllheim einen Informationsabend zum Thema „Selbstverteidigung für Frauen“.

**Interessierte werden über tägliche Gefahren, deren Vermeidung oder die richtige Reaktion informiert. Gleichzeitig gibt der mehrfache Meister im Ju Jutsu konkrete Informationen über einen speziellen, 3-monatigen Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen, der ab 12. März 2005 in Müllheim stattfinden wird.**

Über 1000 Fälle von Vergewaltigung und sexueller Nötigung allein in Baden-Württemberg im Jahr 2003, bundesweit mehr 54 000 Fälle in der Kriminalstatistik und eine erschreckend hohe Dunkelziffer sprechen eine deutliche Sprache:

Frauen sind gefährdeter denn je. Wehrlos zu sein, macht Frauen Angst, weil sie den meisten Angreifern körperlich unterlegen sind. Doch es gibt handfeste Hilfe: Untersuchungen zeigen, dass 90% der Frauen, die sich gewehrt haben, den Täter in die Flucht geschlagen haben. Frauen, die sich selbst verteidigen können, wirken selbstsicher, überraschen und verunsichern den Angreifer gleichermaßen. Denn Täter suchen Opfer, keine Gegner.

Gegenwehr ist ratsam, sinnvoll und jetzt auch gezielt möglich. Unter professioneller Anleitung können Frauen in einem Selbstbehauptungskurs ab dem 12. März 2005 im Sui-Getsu-Dojo® Müllheim die Kunst der erfolgreichen Gegenwehr lernen.

In 12 Doppelstunden, jeweils Samstags ab 15.00 Uhr, vermittelt Kursleiter Shihan Michael Stapel, ehemaliger Polizeibeamter und professioneller Trainer für Selbstverteidigung, seine umfassenden Kenntnisse und versetzt teilnehmende Frauen in die Lage, sich in Gefahrensituationen selbst schützen und verteidigen zu können. Dazu zählen insbesondere Verhaltensmuster, die schon im Vorfeld der Gefahrenvermeidung dienen.