



Röthenbach den 08.09.2016

## Pressemitteilung

### Gehörlose Frauen trainierten in München mit Profis

#### **Röthenbach, 08.09.2016 – Selbstverteidigung - erste Einblicke und handfeste Übungen speziell für Gehörlose in Gebärdensprache**

Am Montag, den 05. September, führte die Judit Nothdurft Consulting (JNC) wieder ein Selbstverteidigungstraining für gehörlose Frauen durch, diesmal in München in der Sportschule Oberhaching.

Im Rahmen eines Workshops informierten zuerst Mitarbeiter der Münchener Polizei über Prävention und Opferschutz und gaben praktische Tipps für die Teilnehmerinnen. Darauf folgten in der Judohalle 120 Minuten intensive Praxisübungen. Trainer und Bodyguard Peter Althof mit Kollegen aus dem Kampfsportbereich Ayhan und Praves Zeis zeigten, wie die Frauen Schlaghemmungen durchbrechen und auch unter Stress handlungsfähig bleiben können. Sie übten, ausreichend Kräfte zu entwickeln, sich aus Griffen zu befreien, Körperteile des Angreifers auch in Schrecksituationen gezielt zu treffen. Wie man Gegenstände aus dem Alltag zur Notwehr benutzt (z.B. Autoschlüssel, Brille, Zeitung) wurde ebenfalls von den Trainern präsentiert. Während des gesamten Workshops wurde in Gebärdensprache übersetzt.

Die in Mittelfranken ansässige JNC hat sich auf Kommunikation und Unternehmensberatung rund um die Hörbehinderung spezialisiert. Die Geschäftsführerin Judit Nothdurft hat bereits 2014 ein Konzept für Selbstverteidigungstrainings speziell für gehörlose Frauen entworfen, um sie präventiv auf das Verhalten in Gewaltsituationen vorbereiten zu können. Nach den Ergebnissen einer Bundesstudie sind gehörlose Frauen am häufigsten von sexueller und körperlicher Gewalt betroffen (75% der befragten Frauen erlebten körperliche Gewalt im Erwachsenenleben).

Auf Anfrage bietet die JNC mit dem Team von Peter Althof Workshops und Kurse zur Selbstverteidigung an, zukünftig auch für hörende Frauen; Anfrage unter [judit@jnc-business.de](mailto:judit@jnc-business.de).

Pressekontakt:  
Judit Nothdurft Consulting  
Judit Nothdurft

Tel: +49 911 95 33 96 26  
Mail: [judit@jnc-business.de](mailto:judit@jnc-business.de),  
Web: [www.jnc-business.de](http://www.jnc-business.de)

Zu Judit Nothdurft Consulting:  
Die Firma Judit Nothdurft Consulting ([www.jnc-business.de](http://www.jnc-business.de)) berät seit 2007 ihre Kunden zu Themen Barrierefreiheit, Inklusion und unterstützt sie bei Marketing-, und Presseaktivitäten.  
Neben der konsultativen Tätigkeit unterrichtet Judit Nothdurft bundesweit Unternehmen, Mediziner und Rettungskräfte, um den Umgang und die Kommunikation mit Hörbehinderten/Gehörlosen zu erlernen. Sie ist Initiatorin und Betreiberin des Serviceportals für Hörbehinderte / Gehörlose [www.deafservice.de](http://www.deafservice.de)