

# Werde doch auch ein

# "Power-Girl"!

Sag "Nein!", wenn's zu viel wird!  
Dein Wille zählt.

In Rollenspielen wirst Du lernen,  
Deine eigenen Grenzen wahrzunehmen.  
Sollten diese überschritten werden,  
weißt Du, sie zu verteidigen.

Shin-Zen  
Stiegen



Hör auf Deinen Bauch!  
Er hat meistens recht.

Wird's gefährlich oder nicht?  
Durch gezielte Übungen entwickelst Du schon  
recht bald ein Gespür (Intuition) für Gefahren-  
situationen und wie Du Dich schützen kannst.

Hab keine Angst vor der Angst!  
Setze sie für Dich ein.

Du lernst damit umzugehen, dass Dich Deine  
Angst nicht beherrscht, sondern Du sie zu  
Deinem Vorteil benutzen kannst.

Wehr Dich!  
Du kannst es nämlich.

Sollte es aber zur Situation der Notwehr  
kommen, solltest Du Dich verteidigen können.  
Durch häufiges Üben mit der Partnerin verlierst  
Du Deine Berührungsängste und gewinnst  
Vertrauen in die eigene Schlagkraft.

Einfache und klare Bewegungsabläufe lassen  
Dich die Selbstverteidigungstechniken schnell  
erlernen.

Sei ruhig mal laut!  
Dann wirst Du gehört.

Deine Stimme und Deine Worte können über  
den Verlauf einer Situation entscheiden. Du  
erfährst, wie Du diese beiden Waffen für Dich  
nutzen kannst.

Neben den praktischen Übungen erhalten die Kurs-Teilnehmerinnen auch **theoretische Informationen** zu folgenden Themen:

- Grenzüberschreitung/Gewalt/Mobbing
- Täter/Opfer (Opferhilfe)
- Rollenbilder Junge/Mädchen - Gruppenverhalten
- Deeskalation/Entschärfung von Gefahrensituationen durch Kommunikation
- rechtliche Grundlagen zur Selbstverteidigung
- Prävention/Vorbeugung



#### **Kursleitung:**

Die Kursleitung erfolgt durch eine unserer Karate- Trainerinnen, die über eine langjährige Erfahrung im Kampfsport verfügt.

Zudem erwarb sie die fachliche Qualifikation in der Sonderlizenzausbildung/ Selbstbehauptung und Selbstverteidigung durch den Landessportbund NRW.

Die Ausbildung zur psychologischen Beraterin befähigt sie außerdem zur systemischen und zielorientierten Anleitung des Kurses.

Der **Kursinhalt** bezieht sich auf das Konzept der Sonderlizenzausbildung des LSB NRW.

Für den Zeitraum des Kurses werden die Mädchen über den Verein beim Landessportbund NRW versichert.

**Die Übungseinheiten finden an drei Samstagen à 3 Stunden statt.**

Voraussetzung für den persönlichen Erfolg einer jeden Teilnehmerin ist es, an allen Übungseinheiten teilzunehmen.

**Kurszeitraum:**  
(jeweils Samstags)

15.06., 22.06. und 29.06.2019

jeweils von 10<sup>00</sup> Uhr bis 13<sup>00</sup> Uhr

Kursgebühr: 40,00 €

**Weitere Informationen über den Kurs erhaltet Ihr unter**

**Tel.: 0271/38 47 99 27**  
Hinterlasst einfach Eure Telefon-Nummer - wir rufen garantiert zurück!

**Wir bitten um telefonische Voranmeldung**

**Für Eure Entscheidung wünschen wir nun:**

**NUR MUT !**

度胸

Dokyō  
(jap.: Mut)

**Shin-Zen Siegen e.V.**

**Oberer Hengsbacher Weg 80, 57080 Siegen**

Weitere Informationen über unseren Verein erhalten Sie unter 0271/31 08 46 oder unter

**www.shin-zen.de**

