

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre



Welche Frau kennt es nicht, das Angst-Gefühl, wenn ihr nachts im Dunkeln jemand Unbekanntes auf dem Gehweg folgt oder ihr entgegenkommt?

Selbst Männern wird es hier mulmig.

Für Frauen und Mädchen kommt jedoch noch die Angst vor sexuellen Übergriffen hinzu.

Eine Vielfalt von Ängsten und unfreiwilligen Situationen zwingen viele Frauen, sich in ihrer Lebensweise zu beschränken, beginnend im Umgang mit der unangenehmen Erwartungshaltung anderer, über Mobbing bis hin zu massiven Übergriffen.

In unseren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen möchten wir interessierten Frauen und Mädchen ab 16 Jahren die Fähigkeiten an die Hand geben, in einer solchen Lage souverän aufzutreten und zu handeln.

Bei der **Selbstbehauptung** werden die Schwerpunkte auf die mentale und psychische Stärkung Ihres Selbstbewusstseins gesetzt, während in der **Selbstverteidigung** das Thema "körperliche Auseinandersetzung" im Vordergrund steht.

Vor dem Hintergrund dieser ganzheitlichen Lernweise lässt sich schnell erkennen, dass Selbstverteidigungstechniken nur wirksam eingesetzt werden können, wenn im Rahmen der Selbstbehauptung der **Wille zur Verteidigung** gefestigt wird.

Selbstbehauptung

Ziele der Selbstbehauptung:

- Selbst-Wahrnehmung
- Erkennen und Erlernen von Kommunikationsstrategien
- Sicherheit in der Selbstdarstellung
- Förderung von Selbstvertrauen in die eigene Stärke
- Abgrenzung bei verbalen Übergriffen

Inhalte der Selbstbehauptung:

Durch Rollenspiele sowie Willens- und Wahrnehmungsübungen werden den Teilnehmerinnen Selbstbehauptungsstrategien vermittelt, die sie im Alltag umsetzen können.

Selbstverteidigung

Ziele der Selbstverteidigung:

- Sensibilisierung für Gefahrensituationen
- realistisches Einschätzen und Agieren in Krisensituationen
- Abgrenzung bei physischen (körperlichen) Übergriffen
- effektives Anwenden von Abwehr- und Kontertechniken

Inhalte der Selbstverteidigung:

Durch häufiges Üben mit der Partnerin verlieren die Teilnehmerinnen bestehende Berührungsängste und gewinnen Vertrauen in die eigene Schlagkraft. Einfache und klare Bewegungsabläufe sowie das Kennenlernen der Vitalpunkte (Nervendruckpunkte) führen zum schnellen Erlernen vielseitig einsetzbarer Selbstverteidigungstechniken



Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs

für Frauen und Mädchen ab 16 Jahre Fortsetzung von Seite 1

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

- Grenzüberschreitung/Gewalt
- Täter/Opfer (Opferhilfe)
- Rollenbilder Mann/Frau - Gruppenverhalten
- sexualisierte Übergriffe - Folgen (Trauma)
- rechtliche Grundlagen zur Selbstverteidigung
- Prävention



Kursleitung und Informationen zum Kurs:

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 Sie über den Verein beim Landessportbund NRW versichert.

Die Übungseinheiten finden an sechs Samstagen à 2 1/2 Stunden statt.

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

Kurszeitraum:
(jeweils Samstags
von 10⁰⁰ Uhr bis 12³⁰ Uhr)

Der **nächste Kurs** findet wie folgt statt:
21.09., 28.09., 12.10., 19.10.,
9.11. und 16.11.2019

Interessentinnen:
Voranmeldung wünschenswert!
Kursgebühr: 80,00 €

Weitere Informationen über den Kurs erhalten Sie unter

Tel.: 0271/38 47 99 27

Hinterlassen Sie einfach Ihre Telefon-Nummer - wir rufen garantiert zurück!

Wir bitten um telefonische Voranmeldung

(Mindestteilnehmerinnenzahl: 10 Frauen)

Für Ihre Entscheidung wünschen wir Ihnen 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

