

# *Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs*

*für Frauen zwischen 16 Jahren und 99 Jahren*

Viele Frauen und Mädchen haben Hemmungen „Nein“ zu sagen, wollen nicht unhöflich sein und niemand Unrecht tun, auch wenn sie deutlich spüren, dass das was „komisch“ ist oder sie sich unwohl fühlen.

Deshalb ist es wichtig, sich mit dem Thema sexuelle Belästigung/Übergriffe auseinanderzusetzen, eigene Reaktionsmuster zu hinterfragen, zu lernen auf das Bauchgefühl zu hören und sich für den „Fall der Fälle“ Strategien zurechtzulegen, die wirksam sind. Es geht darum, (gefährliche) Situationen besser einschätzen zu lernen und entsprechend handeln zu können. **Selbstverteidigung fängt im Kopf an!**

## **Der Kurs enthält folgende Schwerpunkte:**

- Informationen und Diskussion zu erfolgreichen Selbstverteidigungsstrategien basierend auf wissenschaftlichen Studien
- Wahrnehmungs- und Körpersprachtraining sowie Übungen zum Grenzen setzen
- Einüben von leicht zu erlernenden Verteidigungs- und Befreiungstechniken
- Mentale Übungen zur Selbststärkung

**DATUM:** 9. November 2019

**ZEIT:** 10.00 – 17.00 Uhr

**KOSTEN:** 30, - €

**ORT:** Gymnastikhalle der Realschule (Vollmersbachstraße, Idar-Oberstein)

**LEITUNG:** Kirsten Ritter  
Dipl. Psychologin, Selbstverteidigungstrainerin nach Sunny Graff

## **ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:**

Frauennotruf Idar-Oberstein, Mainzer Str. 60, 55743 Idar-Oberstein  
Tel.: 06781 – 4 55 99, Fax: 06781 – 50 94 14  
info@frauennotruf-idar-oberstein.de

**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Wolldecke und etwas zum Essen und Trinken für die Mittagspause mit.**