

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.

Doch Selbstverteidigung fängt im Kopf an. Deshalb ist wichtig sich mit dem Thema auseinanderzusetzen, eigene Verhaltensmuster zu hinterfragen 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.

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

ZEIT: 10.00 – 17.00 Uhr

KOSTEN: 30,- €

ORT: Idar-Oberstein, Turnhalle der Realschule, Vollmersbachstraße

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

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:

Frauennotruf Idar-Oberstein, Mainzer Str. 48, 55743 Idar-Oberstein

Tel.: 06781 – 1 97 40, Fax: 06781 – 50 94 14

www.info@frauennotruf-idar-oberstein

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Landkreises Birkenfeld

☺ Der Kurs wird bezuschusst von der LAG anderes lernen ☺

Zurück an

Zurück an:

**FRAUENNOTRUF
Mainzer Straße 48
55743 Idar-Oberstein**

Die Anmeldung ist verbindlich, sobald die Kursgebühr von 35,- € auf folgendes Konto eingegangen ist:

**Frauennotruf - Volksbank Hunsrück-Nahe eG, BLZ 560 614 72, Konto-Nr. 46 46 976,
Stichwort "Selbstverteidigungskurs".**

Anmeldebestätigungen werden nicht verschickt.

Sollte der Kurs ausfallen, informieren wir Sie rechtzeitig und überweisen Ihnen das Geld zurück.

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

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem **Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs**
am **Samstag, den** _____ **von 10 – 17 Uhr an.**

Name Telefon

Straße..... Ort

E-mail.....

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ort/Datum..... Unterschrift.....

**Veranstaltet vom Frauennotruf Idar-Oberstein
in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Kreises Birkenfeld
und bezuschusst von der LAG anderes lernen**