

„Selbstbehauptung- & Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen“

**Täter suchen Opfer, keine Gegner!
Machen Sie ihm einen Strich durch die Rechnung!
Seien Sie kein Opfer!**

Kostenloser Workshop



Eine Veranstaltung der Gleichstellungsauftragten der
Verbandsgemeinde Kandel und der Stadt Wörth
in Zusammenarbeit mit dem TuS 08 Schaidt –Karate-.



Zielgruppe: Mädchen (ab 15 Jahren) und Frauen (ohne Altersbegrenzung)

Wann : **29.03.2014** oder **14.06.2014**
14.00 – 17.00 Uhr

Ort: Stadthalle/Schulturnhalle, Am Marktplatz, 76870 Kandel

Inhalte:

1. Gewalt - Definition
2. Selbstbehauptung & Gewaltprävention
Verhaltensschulung (Handlungs- und Lösungswege), Körpersprache
3. Selbstverteidigung

Der Kurs bietet einen kurzen, aber konzentrierten Einblick, es werden mögliche alltägliche Angriffssituationen (z.B. ungewolltes Anfassen, Umarmen, Umklammern, Schläge, Tritte, Würgen) mit dem Trainer nachgestellt und Reaktionen darauf geübt.

Kleidung: Strapazierfähige Sportkleidung oder Alltagskleidung, Hallenschuhe!

Mitbringen: Getränk, gute Laune, Freundin.

Selbstbehauptung ist die Zeit vor der körperlichen Auseinandersetzung – sowohl verbal (Sprache), als auch non-verbal (z.B. Gestik, Mimik, Auftreten).

Selbstverteidigung zeigt die Seite Angriff und Abwehr mit Gegenangriff.

Anmeldung
erbeten bei:

Verbandsgemeinde Kandel,
Tel. Nr.: 07275/960-100 (Zentrale) oder per Mail
gleichstellung@vg-kandel.de

Lassen Sie die Angst hinter sich und machen Sie sich stark gegen Gewalt.