



STARKE FRAUEN

„Starken starken...von Anfang an!“

„Starke Frauen“ – Zweitägiger Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen (ab 16 Jahren)

am 9. und 10. Juni 2018

veranstaltet von der Jugendpflege der Gemeinde Lautertal in Kooperation mit Dietmar Lietz (Institut für Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Konflikttraining)

Ich-Stärkung — Selbstbehauptung und Selbstverteidigung — Training für Frauen

Selbstverteidigung beginnt mit dem Vertrauen in seine eigenen Fähigkeiten

Nicht selten werden Frauen belästigt oder fühlen sich bedroht. In diesen Situationen ist es notwendig klare Grenzen zu ziehen.

Dies sollte aus einer inneren Haltung der Überzeugung und Klarheit heraus geschehen. Es geht ausdrücklich nicht darum, die Situation mit körperlicher Aggression zu dominieren, sondern sich in diesen Situationen seiner Stärken und Schwächen bewusst zu sein und so optimal zu handeln (Gewaltprävention)!

Workshop-Inhalt:

Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Selbstverteidigungstechniken speziell für Frauen und trainieren von praxisnahen Übungsszenarien

- **Ganzheitliche Selbstverteidigung:**

Im ersten Schritt werden Ihnen **Kommunikations- und Deeskalationstechniken** vermittelt, die einen körperlichen Übergriff zu vermeiden helfen. In diesem Zusammenhang erlernen Sie spezielle Techniken, wie Sie trotz auftretender Emotionen wie Angst oder Wut zielgerichtet handeln und effektiv die Aufmerksamkeit anderer Menschen in der Öffentlichkeit erzeugen können.

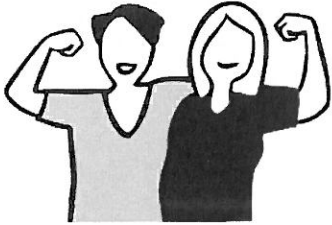
- Im nächsten Schritt bekommen Sie einen Methodenkoffer mit einfachen und dennoch sehr wirksamen **Selbstverteidigungstechniken speziell für Frauen**. Hieraus können Sie diejenigen Techniken auswählen, die Sie im Rahmen Ihrer Persönlichkeit und körperlichen Möglichkeit, auch unter Stress, einsetzen können.

- **Vom Wissen zum Können!**

Präventive Verhaltensstrategien, Wirksame Kommunikations- und Deeskalationstechniken, Verbesserte Selbstsicherheit in bedrohlichen Situationen, Einfach und wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken, Räumliche Prävention (Fluchtwege, Zivilcourage, etc.)

Wann:	Samstag, 09.06.2018 (9:00 – 14:00 Uhr) und Sonntag, 10.06.2018 (9:00 – 14:00 Uhr)
Wo:	Lautertalhalle, Am Schiffersacker, OT Elmshausen
Kosten:	50 € (bei Kursbeginn bar zu zahlen)
Mitzubringen:	Pausenbrot, Getränk, Hallenturnschuhe, 50 €
Anmeldung :	Jugendpflege Gemeinde Lautertal-Nibelungenstr. 280- 64686 Lautertal oder per Mail an: schuster@lautertal.de

Anmeldeschluss am 22.05.2018



STARKE FRAUEN

ANMELDUNG

„Starke Frauen“ 09./10.06.2018

Name: :
Geburtstag
Straße und Hausnummer:
PLZ, Wohnort und Ortsteil:
Telefon Festnetz:
Mobiltelefon:
E-Mail:
Unterschrift eines Sorgeberechtigten:

Anmeldeschluss am 22.05.2018

SELBST-BEHAUPTUNG & VERTEIDIGUNG