

Selbstverteidigung für Frauen – Schnupperkurs

wann: Samstag 16.01.2010 von 15 Uhr bis 18 Uhr

wo: Volkshochschule Waltrop, Raum 4

Gebühr: 5,- €

Wir, die Frauen von Bündnis 90/ Die Grünen Waltrop, bieten Waltroper Frauen anlässlich des internationalen Tages gegen Gewalt gegen Frauen diesen Schnupperkurs an.

Unser Angebot richtet sich an alle Frauen - egal welches Alter, welche Hautfarbe, ob sportlich oder nicht!

Die häufigsten Opfer von Gewalt sind leider immer noch Frauen

Gewalt gegen Frauen hat viele Gesichter...Vergewaltigung, sexuelle Nötigung und sexueller Missbrauch sind extreme Formen der Gewalt gegen Frauen. Beinahe jede Frau fürchtet irgendwann Opfer einer solchen Tat zu werden.

Darum: NEIN zur Gewalt! Lernen Sie:

- Grenzen zu setzen und sich zu wehren
- Raus aus der Opferrolle und sofort zu reagieren
- den eigenen Fähigkeiten wieder zu vertrauen
- unangenehme und bedrohliche Situationen wahrzunehmen
- effektive und geeignete Strategien gegen Gewalt.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung - Ein Schnupperkurs

Durch praktisches Training wollen wir aufzeigen, wie Frauen sich in den unterschiedlichen Situationen aus eigener Entscheidung angemessen wehren können.

Selbstverteidigung – Ja, aber wie?

Wehren können wir uns alle - mit Händen und Füßen, aber das allein reicht nicht! Eingebunden in Situationen lernen wir effektive und einfache Abwehrtechniken.

Selbstverteidigung ist mehr als Kraft und Technik!

In unangenehmen und bedrohlichen Situationen genügt es nicht, bestimmte Techniken zu können, wir müssen sie auch anwenden wollen. Aus Angst und Unsicherheit ist es oft nicht möglich, richtig zu reagieren. Genau hier setzt die **Selbstbehauptung** ein: Hilflosigkeit, Unsicherheit und Angst zu überwinden und Mut und Selbstvertrauen zur Abwehr gewinnen. Oft hilft dies schon, bedrohliche Situationen gar nicht erst entstehen zu lassen, denn wenn ich die Bedrohung rechtzeitig erkenne, habe ich die Chance, Grenzen zu setzen um dadurch eine körperliche Auseinandersetzung abzuwenden.

*Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Turnschuhe mitbringen.
Und vor Allem: Gute Laune*

Anmeldung unter: 02309/3294 (Ingrid Träger)

oder per mail: sonya@alsoweb.de (Sonja Schnittke)