



Jede kann sich wehren!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (Ab 14.Jahren)

Integrationsveranstaltung der Budoabteilung des TV Jahn Bad Driburg e.V.
für Mädchen und Frauen mit und ohne Migrationshintergrund.

**Insbesondere geflüchtete Frauen und Mädchen aus der Ukraine sind zur
Teilnahme herzlich eingeladen!**

Eine Dolmetscherin erleichtert hierbei die Kommunikation.

Jede Frau, jedes Mädchen kann sich wehren!

Seid ihr davon auch überzeugt?

Dann kommt in unseren Kurs, um euch dafür zu rüsten!

Dieser Kurs ist KOSTENLOS!!

Beginn am: Donnerstag, 01. Dezember 2022, um 18:00 Uhr!

Kursablauf und Inhalte

Zur Einführung werdet ihr euch zunächst durch Übungen gegenseitig kennen lernen, den Kursablauf besprechen, Pausen festlegen und Regeln klären.

**Veranstaltungsort ist die Sporthalle der Gesamtschule Bad Driburg, Kapellenstraße 15,
33014 Bad Driburg**

Der Kurs ist auf maximal zwölf Teilnehmerinnen begrenzt!

Ihr werden im Laufe des Kurses z.B. die folgenden Themen kennen lernen:

Einführung in die körperliche Selbstverteidigung:

Ziel dieser Übung ist es, euch aufzuzeigen, dass jedes Mädchen sich wehren kann und dies auch Sinn macht.

Angst ist ein Warnsignal, und alles was ihr zur eigenen Verteidigung tun könnt ist richtig. Ihr könnt nicht viel falsch machen.

Ihr müsst eure Gefühle wahrnehmen. Dies ist die Grundlage einer entschlossenen Selbstverteidigung.

Aufzeigen des Gewaltmusters: Ziel der Übung:

Mit Selbstsicherheit und Selbstverständlichkeit durchs Leben zu gehen und zu wissen, dass unsere eigene Angst die gefährlichste Waffe ist, die jemand gegen uns richten kann.

Aber auch, dass Entschlossenheit unsere Waffe ist, die wir bewusst mit uns führen können.

Charakter der Körpersprache

Hier führt ihr verschiedene Körpersprachübungen durch.

Aufbau von Befreiungstechniken

Gegen Festhalten und Umklammern.

Erlebnisberichte und Geschichten vertiefen die geübten Techniken.

Konfrontationstraining gegen fremde Angreifer

Hier lernt ihr Techniken, die gegen Belästigung und „Anmache“ eingesetzt werden können

Im gesamten Kurs stehen euch unsere Trainerinnen und Trainer als Ansprechpartner zur Verfügung.

Es ist Zeit für Gespräche und Diskussion, Spaß und Bewegung sowie Ruhe und Entspannung.

Unser Ziel ist es, euch zu stärken, Möglichkeiten der Abgrenzung und Verteidigung aufzuzeigen und Mut zumachen!

Ihr sollt eure eigenen zur Verfügung stehenden Potentiale entdecken, um euer Selbstvertrauen zu stärken und eine realistische Einschätzung der eigenen Kräfte zu bekommen.

Eventuelle Rückfragen an? dojobaddriburg@aol.com

Wir freuen uns auf eure Anmeldung!

**Zeit: Beginn am Donnerstag, den 01.12,22 18:00-20:15 weitere Termine:
4x donnerstags und ein Wochenendtermin.**

Anmeldeschluss: Per E-Mail bis zum **28.11.2022** an dojobaddriburg@aol.com

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Sollten sich mehr Teilnehmerinnen als Kursplätze zur Verfügung stehen anmelden, sind die ersten zwölf Teilnehmerinnen automatisch angemeldet.

Bei Bedarf könnte dann kurzfristig ein weiterer Kurs angeboten werden.