



Sport-Club Eching e.V.



## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Erfolgreiche Selbstverteidigung und Selbstbehauptung verfolgt das Ziel, Mädchen und Frauen gegen Gewalt und Übergriffe zu schützen. Ein innerlich starker, selbstbewusster Mensch ist selten Opfer. Dazu gehört aber auch die Gewissheit, sich gegen äußere Eingriffe erfolgreich zur Wehr setzen zu können. Das Erkennen und frühzeitige Lösen von Situationen und Problemen gehört ebenso zum Training wie der Umgang mit unserem Körper sowie der Gebrauch von Alltagsgegenständen als improvisierte Waffen gegen jegliche Art von Angriffen.

Dieser Kurs kann mit einem Fahrsicherheitstraining verglichen werden. Man besucht Fahrertrainings nicht, um am nächsten Tag fachgerecht einen Unfall zu verursachen, sondern um in einer Situation, die sich hoffentlich nie ereignet, richtig zu reagieren.

### **Inhalte dieses Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurses sind (speziell für Frauen aufbereitet):**

- die Früherkennung und die Deeskalation von bedrohlich werdenden Situationen  
u.a. mit Hilfe von Anwendung der richtigen Rhetorik
- die Stärkung des Selbstbewusstseins
- sicheres Auftreten und klare Körpersprache
- Methodische Ansätze und Erlernen von "Nein-Sage-Strategien" in Rollenspielen
- Verhalten in Bedrohungssituationen / Angst vor schwierigen Situationen verlieren
- wie verteidigt sich eine Frau gegenüber einem von Muskelaufbau und körperlicher Konstitution überlegenen Angreifer?
- das Erlernen und Beherrschen von einfachen, schnell erlernbaren und wirkungsvollen körperlichen Abwehrtechniken
- im Detail sind dies Tritte, Schläge und andere Befreiungsmöglichkeiten aus unterschiedlichen Angriffen (Teilnehmerinnen haben selbstverständlich die Möglichkeit, individuelle Ansätze aufzuzeigen und zu erfragen)
- Trainieren mit Hilfe von Schlagpolstern und Partnerübungen

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme.

- Wann:** Jeweils Montags von 18.30 Uhr bis 20 Uhr  
(22. und 29. September, 6., 13., 20., 27. Oktober, 10. und 17. November 2008)
- Wo:** Dreifachturnhalle der Realschule Eching (genaue Ausschilderung vor Ort)
- Kosten:** Euro 50.- (bitte am ersten Kurstag beim Kursleiter bezahlen)
- Kursleiter:** Wolfgang Bauer  
(Fachübungsleiter Karate, lizenziertes Selbstverteidigungstrainer)
- Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Hallenschuhe