

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen

Für junge Frauen von 18 bis 32 Jahren

Samstag, 23. Juni 2018, 10.30 – 16.30 Uhr

Kath. Gemeindezentrum St. Konrad, Hindenburgstraße 57, Plochingen

Auf dem Nachhauseweg, am Arbeitsplatz, beim Date oder mit Bekannten ... Immer wieder erleben wir Situationen, in denen wir uns unsicher oder sogar bedroht fühlen und nicht wissen, wie wir reagieren sollen.

In diesem Kurs können junge Frauen durch eine Kombination von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen – und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll zu verteidigen.

Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt. Außerdem werden wir uns durch Gespräche und Informationen mit dem Thema Gewalt gegen Frauen auseinandersetzen.

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Renate Rommel, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

Bitte mitbringen: Sportliche bzw. bequeme Kleidung, trittsichere Schuhe oder rutschfeste Socken, Matte oder Decke als Unterlage, Getränke und Verpflegung für die Pausen.

35,00 € Kurs

Anmeldung bis 12. Juni:

keb Esslingen, Tel.: 0711 / 38 21 74

E-mail info@keb-esslingen.de

Veranstalter:

JIN – jung, innovativ, nah – eine Initiative der Katholischen Erwachsenenbildung im Landkreis Esslingen in Kooperation mit kreuz & quer, dem Programm für junge Erwachsene im Katholischen Bildungswerk Stuttgart