

# Jede kann sich wehren!

## Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen

### Angst lähmt - Mut befreit!

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 dem laufenden Training können Frauen durch eine Kombination von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien lernen (und wiederholen), unangenehme oder bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen - und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll und effektiv zu verteidigen.

Durch Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training wird das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt – denn **jede Frau** und **jedes Mädchen** kann sich wehren und **ihre Möglichkeiten** der Gegenwehr! Außerdem werden wir uns durch Gespräche und Informationen mit dem Thema Gewalt gegen Frauen und Mädchen auseinandersetzen.

Es warten spannende Kurstermine mit viel Power und Spaß!

**Sie können hier jederzeit einsteigen und mitmachen.**

Der Kurs ist für Frauen ab 16 Jahre,  
er setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.



<b>Bitte mitbringen:</b>	Sportliche bzw. bequeme Kleidung, trittsichere Schuhe oder rutschfeste Socken, Getränke für die Pausen.
<b>Termine:</b>	<b>Termine á 2,5 Std., jeweils Freitag von 18.00 - 20.30 Uhr:</b> <b>Wintertrainings: 3. Nov. und 8. Dez. 2017</b>
<b>Ort:</b>	Räumlichkeiten im Budo-Keller Bonlanden (Zugang über CleverFit Studio), Fabrikstr. 5, 70794 Filderstadt
<b>Kursgebühr:</b>	- Budo-Keller-Mitglieder kostenlos - Angehörige von Budo-Keller-Mitgliedern: 6 € pro Termin - Externe Teilnehmerinnen: 12 € pro Termin
<b>Anmeldung:</b>	<b>bei Hans Wieser</b> <b>per Mail:</b> info@Budo-Keller.de <b>oder Tel.</b> 0711 / 34 28 414
<b>Kursleiterin:</b>	<b>Renate Rommel</b> Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (Infos zu Kursinhalten unter <a href="http://www.jede-kann-sich-wehren.com">www.jede-kann-sich-wehren.com</a> oder telefonisch unter 0711 / 78 25 703)