

Jede Frau und jedes Mädchen 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 diesem Kurs können 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 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 wartet ein spannender Kurs mit viel Power und Spaß!

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Der Grundkurs ist für Frauen ab 17 Jahren.



| | |
|--------------------------|---|
| Bitte mitbringen: | Sportliche Kleidung, trittsichere Schuhe oder rutschfeste Socken, Matte oder Decke als Unterlage, Getränke und Verpflegung für die Pausen |
| Termine: | So. 04.03.2018 von 11-18 Uhr |
| Ort: | Räumlichkeiten von Release U21, Villastr. 11, 70190 Stuttgart |
| Kursgebühr: | 70,- Euro |
| Infos/Anmeldung: | bei Renate Rommel per Mail: info@jede-kann-sich-wehren.com oder Tel. 0711 / 78 25 703 |
| Kursleiterin: | Renate Rommel Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin (weitere Infos unter www.jede-kann-sich-wehren.com) |

Die verbindliche Anmeldung erfolgt schriftlich per Mail und durch Überweisung der Kursgebühr (Kontoinformationen erhalten Sie bei der Bestätigungsmail der Kursleiterin).