

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

In diesem Kurs lernen Frauen ab 16 Jahren, sich zu wehren, mit ihren Ängsten anders umzugehen, eigene Stärken zu erleben und diese einzusetzen.

Seminarinhalte

Prävention:

- Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen

Selbstbehauptung:

- Einsatz von Körpersprache, Gestik, Mimik und Stimme
- Übungen und Rollenspiele zur Selbstbehauptung

Selbstverteidigung:

- Erlernen von effektiven Techniken zur Abwehr von Angriffen
- Einsatz von alltäglichen Gegenständen zur Selbstverteidigung
- Verletzungspunkte am menschlichen Körper
- Entspannungsübungen
- Auch untrainierte oder körperlich beeinträchtigte Frauen können gerne teilnehmen.
- Der Spaß wird erfahrungsgemäß nicht zu kurz kommen.

Termin/Uhrzeit am Samstag 14. September 2024 von 10 Uhr bis 14 Uhr

Kursgebühr 10 EUR

Kursort vhs Gesundheitsstudio, Am Stadtgraben 40, 56626 Andernach

Kursleitung Birgit Schlemper, Psychologische Beraterin, Frauenreferentin im Ju-Jutsu Verband RP

Anmeldung über die Volkshochschule Andernach, Am Stadtgraben 29, 56626 Andernach
www.vhs-andernach.de bei Kurssuche bitte das Stichwort **Selbstbehauptung**
oder die **Kursnummer 10360** eingeben

Es kann in bequemer Alltags- oder Sportkleidung trainiert werden.

Kooperationspartner:

vhs Andernach
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Andernach
Regionaler Runder Tisch gegen Gewalt in engen
sozialen Beziehungen (RRT gGesB Andernach/Pellenz/Weißenthurm)

gefördert von:

Landesamt für Soziales,
Jugend und Versorgung