

## **Angst lähmt – Mut befreit**

### **Selbstbehauptung- und Selbstverteidigung für Frauen**

Wir werden in diesem Kurs in einer Kombination von körperlichen Techniken und unterschiedlichen Selbstbehauptungsstrategien lernen, unangenehme und bedrohliche Situationen schon im Vorfeld zu **erkennen und abzuschwächen**.

Durch Körperspracheübungen, Rollenspiele und mentales Training werden Selbstvertrauen und die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr geschult und gestärkt.

Ihr werdet in diesem Kurs ermutigt, eure Gefühle wahrzunehmen, nach diesen zu handeln und mit angstbesetzten Situationen kreativ und erfolgreich umzugehen.

Gespräche und Austausch über Gewalt gegen Frauen und Mädchen sind ein weiterer Bestandteil des Kurses.

Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Termin: **Samstag 21.05.2022 11.00 – 15.00 Uhr**  
**Sonntag 22.05.2022. 11.00 – 15.00 Uhr**

Ort: Jugendhaus Degerloch  
Obere Weinsteige 9

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, eine Decke als Sitzunterlage und ausreichend zu Trinken,

Kosten: **70 € : IBAN: DE67 4306 0967 7008 5636 01**  
Bitte überweisen bis 24.04.2022

Trainerin: Barbara Matten - Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungstrainerin

[www.gewalt-verhindern.de](http://www.gewalt-verhindern.de) Tel.0711 2485572  
E-Mail: [matten@gewalt-verhindern.de](mailto:matten@gewalt-verhindern.de)

