



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

After Workshop

Dieser Kurs ermutigt Frauen zum Selbstbewusstsein, zur Autonomie und zum klaren NEIN sagen.

Wir vermitteln Frauen & Mädchen Fähigkeiten, um ihre Stärken zu erkennen und auszubauen. Dies geschieht auf eine Weise, die Spaß macht: Alltagsnah, spielerisch (Rollenspiele) und vor allem nicht angsteinflößend. Die aufgeführten Kursinhalte werden während des Kursablaufs individuell an die Gruppe angepasst. Wir berücksichtigen dabei das Alter, den Wissensstand und die Dynamik der Gruppe.

Kursinhalte und Durchführung:

„Prävention“

Vorausplanen * Selbstsicherheit stärken * Mögliche Gefahren aufzeigen, rechtzeitig erkennen und vermeiden * Beobachtungs- und Konzentrationsfähigkeit anregen und verbessern.

„Selbstbehauptung“

Bewusstes Einsetzen der Stimme * Angstabbau durch mentales Training * Atmung und Entspannung * Training durch altersgerechte Rollenspiele und Arbeiten mit Schlagpolstern.

„Selbstsicherheitstraining“ durch verbale und nonverbale Übungen.

„Selbstverteidigungstechniken“ leicht und verständlich gezeigt.

Das Training findet in Alltagskleidung statt.

Trainer:

Mohamed Ali: Lehrer für Ju-Jutsu, Kick Boxing u.a. Kampfsportarten, Integrations- und Selbstbehauptungstrainer, Übungsleiter Breitensport des Landessportbundes Hessen und Ausbilder (IHK).

Kurszeiten:

Der Kurs umfasst drei Trainingseinheiten, jeweils **donnerstags von 18:00 – 19:30 Uhr:**
am **07.07., 14.07. und 21.07.2016**

Kurskosten:

60,00 EUR

Kursort und Anfahrt:

Bildungszentrum des Hessischen Handels, Villa Manskopf
Flughafenstr. 4 * 60528 Frankfurt

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln bis zur Haltestelle Oberforsthaus an der Villa Manskopf

- ab Hauptbahnhof Straßenbahn Linie 21 Richtung Stadion
- ab Frankfurt Südbahnhof Buslinie 61 Richtung Flughafen
- ab Frankfurt Flughafen Buslinie 61 Richtung Südbahnhof

Information und Anmeldung:

Bildungszentrum des Hessischen Handels gGmbH

Ursula Kunze

Tel.: 069/74742-203 * Fax: 069/74742-300

Email: kunze@bzffm.de * Web: www.bzffm.de

