

## Intensiv-Kurs

# „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns“ im Wu Dao – Blankenhain e.V.



Am 08. April 2024 startet der Wu Dao – Blankenhain e.V.  
seinen neuen Intensiv-Kurs

**„Selbstbehauptung / Selbstverteidigung“ für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre.**



Dieser Intensiv-Kurs findet ab dem 08. April 2024 mit 8 Doppelstunden jeweils montags von 18:00 – 19:30 Uhr in der Sporthalle der Grundschule in Blankenhain statt.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Grundlagen und Zusammenhänge in der Selbstverteidigung erklärt und geübt. Das Selbstverteidigungstraining soll dabei helfen, in kritischen Situationen die Nerven zu behalten, sowie Situation und Reaktion richtig und ruhig einzuschätzen.

Dabei beschränken wir uns auf ein geringes, notwendiges Maß an Technik. Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf der psychologischen Schulung der Teilnehmerinnen zur Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins.

Das Ziel des Kurses ist es daher, das Selbstbewusstsein zu stärken, ein selbstsicheres Auftreten in Stress- und Konfliktsituationen zu erlangen, sowie sich und andere vor Übergriffen zu schützen (Zivilcourage).

Nicht immer lässt sich eine körperliche Auseinandersetzung verhindern. Deshalb werden auch einfache, leicht zu erlernende Verteidigungstechniken durch situativer Anwendung mit Hilfe von Rollenspielen und Partnerübungen geschult.

Die Teilnahme erfolgt ausschließlich nur mit vorhergehender Anmeldung. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen, die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldeschluss ist am 05. April 2024.

Kosten für den Kurs : 40,- Euro.

Anmeldung sowie weitere Informationen :  
Mail : WuDao-Blankenhain@t-online.de

036459 – 61449 AB  
www.wu-dao-blankenhain.de