



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 12 Jahren)

– abteilungsintern –

Samstag 12. Oktober, 9:00 bis 16:00 Uhr
Karate-Dojo der TSG in der alten KiSS

Inhalte:

- Gewaltstrukturen, Macht und Machtmissbrauch
- Allg. Formen von Gewalt, Sexualisierte Gewalt
- Täter-Opfer-Dynamiken, Täter-Motivation
- Eigene Grenzen erkennen, Grenzen setzen und durchsetzen
- Angst und Unsicherheit reduzieren und Handlungskompetenzen erweitern
- Erlernen und trainieren sinnvoller Selbstbehauptungsstrategien
- Erlernen und üben einfacher Selbstverteidigungstechniken

Trainerin:

Patrizia Wolfinger, feministische Lehrerin für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen

Kosten:

Für Mitfrauen der Karate-Abteilung kostenlos!

Angehörige/Freundinnen von Karate-Mitfrauen/TSG-Mitfrauen 20,- €

Vereins-Externe zahlen 40,- €

Mitbringen:

Leichte Sportbekleidung, keine Schuhe, Essen und ausreichend Trinken

Daheim lassen:

Schmuck jeder Art, Zuschauer, schlechte Laune

Anmeldung mit Hinweis: TSG-Kurs

Ausschließlich per Mail an aprilfrisch64@gmx.de