



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

– abteilungsintern –

**Samstag 19. 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,- €

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](mailto:aprilfrisch64@gmx.de)