

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Warum ist Selbstverteidigung für Frauen so wichtig?

Tagtäglich hört und liest man von Vorfällen auf Frauen und Mädchen und denkt oft dabei „**mir wird schon nichts passieren**“. Ein beklemmendes Gefühl, beim Gang durch nächtliche Straßen, beim Warten an der Bushaltestelle, beim Jogging in der Natur bleibt.

Persönliche Sicherheit: Frauen sind manchmal einem höheren Risiko von Übergriffen oder Gewalt ausgesetzt. Selbstverteidigungstraining kann ihnen die Fähigkeiten vermitteln, sich in gefährlichen Situationen zu schützen und ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen.

Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl: Das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken kann das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl von Frauen stärken. Das Wissen, dass man in der Lage ist, sich zu verteidigen, kann dazu beitragen, Ängste zu reduzieren.

Bewusstsein für die Umgebung: Selbstverteidigungstrainings fördern auch ein erhöhtes Bewusstsein für die Umgebung. Frauen lernen, potenziell gefährliche Situationen zu erkennen und frühzeitig darauf zu reagieren, sei es durch Prävention oder effektive Reaktion.

Prävention von Opferrolle: Selbstverteidigungstraining zielt darauf ab, Frauen aus einer möglichen Opferrolle herauszuholen. Es befähigt sie, aktiv für ihre eigene Sicherheit zu sorgen und sich nicht als hilflos zu betrachten.

Frauen sollen nicht nur lernen, sich körperlich zu verteidigen, sondern auch ihre Umgebung zu verstehen, Risiken zu minimieren und Selbstvertrauen aufzubauen. Ebenso zur Sprache kommt welche Hilfsmittel man zur Verteidigung am Besten hernehmen kann.



Gewaltpräventionstrainer und ein Könnler der Selbstverteidigung „Kelly H. Sach“ Vorstand vom Bundesverband Selbstverteidigung führt durch den 3-Std. Lehrgang mit Witz und Charme und zeitnah realistisch.

Kursort: Rathaus Rengsdorf, Sitzungssaal (Nebeneingang), 1. Stock

Zeit: Montag, den 10. März 2025 18 Uhr-21 Uhr

**Kursgebühr 22,- Euro (bitte in bar mitbringen)
inkl. Teilnahmeurkunde und Selbstverteidigungsfibel**

Anmeldung an: Gleichstellungsstelle Heike Kurz

Rathaus Rengsdorf, Zimmer 18, Tel.: 02634/61-103

oder per Email an heike.kurz@vg-rw.de

