

Anmeldung:

Name:

Straße:

PLZ/Wohnort:

Telefon privat:

Telefon geschäftlich:

E-Mail:

Rechnung an: privat Arbeitgeber

Adresse Arbeitgeber:

Nach verbindlicher schriftlicher Anmeldung erhalten Sie mit der Bestätigung eine Rechnung. Die Anmeldung gilt als garantiert, wenn 50% der Teilnahmegebühr auf dem Kurskonto eingegangen sind. Der Rest der Teilnahmegebühr ist spätestens 4 Wochen vor Beginn des ersten Kurstermins fällig.

Bezüglich Absage oder Umbuchung etc. gelten unsere allg. Geschäftsbedingungen (siehe www.ergo-neuwerk.de)

Kurstermin 2018

Freitag 23.03.18 (15:00 - 18:00 Uhr)

Freitag 27.04.18 (15:00 - 18:00 Uhr)

Teilnahmegebühr für beide Tage:

EUR 84,-

(nur zusammen buchbar)

Veranstaltungsort :

Gesundheits-Stützpunkt Neuwerk

Dammer Str. 112

41066 Mönchengladbach

Tel.: 02161 6 88 44 70

Fax: 02161 6 88 44 71

info@ergo-neuwerk.de

www.ergo-neuwerk.de



Selbstbehauptung und Konfliktlösungsansätze für Mädchen und Frauen

Einführung in ganzheitliche Selbstverteidigung

Erkenne und nutze die Kraft, die in dir steckt!
Schnupperkurse für alle Mädchen und Frauen
die sich wehren wollen



Ort:

Datum:

Unterschrift:

Susanne Thielen
staatl. anerk.
Ergotherapeutin

Marita Koch
Diplom -
Sozialarbeiterin

Einführung in ganzheitliche Selbstverteidigung

Welches Mädchen, welche Frau kennt sie nicht, die Angst auf dem Nachhauseweg? Unser Kurs beschäftigt sich mit dem Thema Gewalt gegen Mädchen und Frauen und damit, wie sich Mädchen und Frauen sinnvoll schützen und verteidigen können.

Gewalt gegen Mädchen und Frauen hat viele Gesichter und kann uns auf unterschiedlichste Art und Weise begegnen; beispielsweise an der Bushaltestelle, auf dem Schulhof, im Club, der Kneipe, am Arbeitsplatz usw. Wir wollen uns gemeinsam mit folgenden Fragen auseinandersetzen:

Inhalte des Kurses:

- Was ist überhaupt Gewalt/ sexuelle Gewalt
- Wo begegnet mir Gewalt und wo beginnt sie?
- Wo sind meine eigenen Grenzen?
- Wie kann ich sie rechtzeitig wahrnehmen und sinnvoll verteidigen?
- Wer oder was behindert mich in meiner Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung?

S A V E Selbstverteidigung für Frauen (Dju-Su) Aufbau und Stärkung des Selbstbewusstseins Verbale Verteidigung Einführung in die Kunst, bedrohliche Situationen zu meistern yourself

Mit Hilfe von Gesprächen, Rollenspielen und einfachen Selbstverteidigungstechniken, soll eingeübt werden, sich wirkungsvoll gegen verbale und körperliche Belästigung durch Fremde oder auch Bekannte zu wehren. Schwerpunkt ist es, den Mädchen und Frauen genügend Möglichkeiten zu bieten, die psychischen Barrieren in Bezug auf Konfrontation und Körpereinsatz wahrzunehmen und abzubauen. Raum für ein persönliches Kurscoaching ist gegeben.

Zwei erfahrene Trainerinnen bieten den Mädchen und Frauen einen Einstieg in die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Die Techniken sind schnell zu lernen und leicht anzuwenden.

Zielgruppe:

Interessierte Mädchen und Frauen.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bequeme Kleidung erwünscht.

Referenten:

Marita Koch
Diplom - Sozialarbeiterin

Hauptberuflich tätig beim Jugendamt MG
Lehrtätigkeit beim Studieninstitut Niederrhein,
Bereich Handlungs- und Sozialkompetenz
Bildungsreferentin für Familienzentren und
Schulen mit Schwerpunkt "Ich-Stärkung und
Selbstbehauptung"

Susanne Thielen
staatl. anerk. Ergotherapeutin,
Zusatzausbildung in Verhaltenstherapie,
Meditationsanleiterin

Eigene Praxis für Ergotherapie seit 2004
Tätigkeiten in Aus- und Weiterbildung
für Ergotherapeuten,
Kurs- und Seminarleitertätigkeiten
für Heil- und Pflgeberufe

Beide haben über 30 Jahre Erfahrung
in der Kampfkunst, Selbstverteidigung
Dju-Su: 2.Toan (2. Meistergrad)
Taek Won Do: 2.Toan (2. Meistergrad)