

Möchten Sie abends **ohne Angst** ausgehen können?

Möchten Sie sich **vor Übergriffen** schützen können, auch wenn diese in nur verbalen Konfliktsituationen stattfinden?

Möchten Sie **selbstbewusst** auftreten und sich stets sicher fühlen können?

Dann machen wir Sie **selbstbewusster** in 2x3 Stunden beim

## Selbstverteidigungskurs für Frauen

### **Gewaltprävention** (Selbstbehauptung)

#### **Wer?**

Frauen ab 15 Jahren (Mindestteilnehmerzahl 10)

#### **Wann?**

Samstag, 11.11.2017 Modul I und

Samstag, 18.11.2017 Modul II

jeweils von 14.00 Uhr -17.00 Uhr (Inhalte siehe Seite 2)

#### **Wieviel?**

59 Euro pro Teilnehmerin und Modul (55 Euro für Vereinsmitglieder des SV 98/07 Seckenheim) Werden beide Module gebucht (empfehlenswert!) 99 EUR pro Teilnehmerin (95 Euro für Vereinsmitglieder des SV 98/07 Seckenheim)

#### **Wo?**

Lore-Marzenell-Saal im Vereinshaus des SV 98/07 Seckenheim,  
Zähringer Str. 80, 68239 Mannheim

#### **Anmeldung bis zum 30.10.2017 für Modul 1&2**

Per Mail an [stephan@daebler.de](mailto:stephan@daebler.de) oder unter 0176/55111498

Der Trainer ist Stephan Däbler, WingTsun-Trainer und Psychologe, der in Dieburg und Heidelberg bereits seit Jahren SV-Kurse durchführt und in 2018 in Seckenheim seine eigene Praxis und WingTsun Schule eröffnen wird.  
([www.wt-seckenheim.de](http://www.wt-seckenheim.de) und [www.das-geht-anders.de](http://www.das-geht-anders.de))

## **Kurshintergründe und Inhalte**

Die meisten Frauen kennen vermutlich alltägliche Situationen, in denen sie sich unbehaglich oder auch bedroht fühlen. Situationen, in denen es schwer ist, die Grenze für sich zu definieren und zu setzen. Wir helfen Ihnen, mit unserem praktischen Seminar und Aufmerksamkeitstraining Ihrem Bauchgefühl zu folgen und richtig zu (re)agieren.

Es wird Ihnen nach dem Kurs leichter fallen, klar und deutlich das richtige Signal zu setzen, sei es durch Mimik, Ihren Worten oder entschlossenem Handeln. Hierbei geht es nicht nur um körperliche Übergriffe, sondern auch um verbale Anspielungen und „versehentliche“ Berührungen. In vielen Fällen laufen die Begegnungen nach dem gleichen Schema ab. Unser Kurs gibt Ihnen Antworten, wie Sie Ihr Gefahrenradar schärfen und dadurch geplante An- und Übergriffe im Ansatz stoppen. Ausgearbeitet wurden unsere realitätsnah gehaltenen Seminare für Selbstverteidigung nach den neuesten Erkenntnissen des WingTsun, der Polizeiarbeit und der Psychologie.

### **KURSBESCHREIBUNG : (Crash-Kurs) Basis-Modul 1 :**

Grenzüberschreitungen erkennen und Grenzen setzen  
Frühwarnsystem für heikle Situationen entwickeln (Bauchgefühl)  
Veränderung des Selbstbildes von „schwach“ zu „stark“  
Lösen von Denkblockaden  
Demonstration der eigenen physischen Stärke  
Abbau von Schlaghemmung  
Wirkungsvolle Selbstverteidigung, die auch unter Stress im Ernstfall funktioniert

### **KURSBESCHREIBUNG : (Crash-Kurs) Aufbau-Modul 2**

Auffrischung der Inhalte aus Crash-Kurs 1  
Schutzpositionen, Schlag- und Tritttechniken  
Distanz richtig einschätzen, nicht überraschen lassen...  
Täter schnell ausschalten (BlitzDefence mit Alltagsgegenständen)  
Befreien aus Umklammerungen von vorne, von hinten, aus Würgegriffen  
Umgang mit der Bedrohung durch Waffen