



Sie geraten in Ihrem Alltag in Situationen, in denen Sie sich unwohl fühlen oder sogar eine Gefährdung befürchten?

Wir bieten einen

**Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsworkshop
für FLINTA**

Donnerstag, 04.07.2024 von 16 – 20 Uhr, Abelstraße 11 in Ludwigsburg

Gerade FLINTA kommen immer wieder in Situationen, in denen sie sich unwohl fühlen, sie mit Sexismus und Homo-/Transphobie konfrontiert werden oder Orte meiden, an denen sie Übergriffe befürchten.

In dem Workshop bekommt ihr praxis- und alltagsnah Einblicke in die Grundtechniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, so dass ihr Gefahrensituationen schon im Vorfeld erkennen und im Ernstfall effektiv handeln könnt.

Der 4stündige Kurs beinhaltet folgende Elemente:

- Gewaltprävention (Wie kann ich möglichen gefährlichen Situationen aus dem Weg gehen? Wie kann ich nicht leicht zum „Opfer“ werden? Wie kann ich meine eigene Grenze wahrnehmen?)
- Selbstbehauptung (Wie kann ich mich verbal zur Wehr setzen? Wie kann ich Stimme, Mimik und Gestik effektiv einsetzen? Wie kann ich deeskalierend auftreten und handeln?)
- Selbstverteidigung (Wie kann ich im Ernstfall schnell und effektiv handeln? Was sind besonders verletzbare Stellen des Körpers? Griffbefreiungen, Schlag- und Tritttechniken)

„Ihr müsst für den Kurs weder sportlich sein noch Vorkenntnisse mitbringen. Am besten tragt ihr bequeme Kleidung. Ich gehe gerne auf eure Bedürfnisse und Fragestellungen ein.“

Yvonne Wolz

www.selbstverteidigung-stuttgart.com



Ort: Frauen für Frauen e.V., Abelstraße 11 in Ludwigsburg
Zielgruppe: Fachkräfte sowie alle Interessierten
Teilnahmegebühr: 30 Euro (inkl. Snack und Getränken)
Anmeldung: über das Online-Anmeldeformular auf der Homepage
<http://www.frauenfuerfrauen-lb.de/fortbildungen/>
Trainerin: Yvonne Wolz
(Dipl.-Pädagogin, Traumatherapeutin , Re.Act, Krav Maga Instructor, selbst in verschiedenen Kampfsportarten aktiv)
www.selbstverteidigung-stuttgart.com
Ansprechpartnerin: Frau Schmid (a.schmid@frauenfuerfrauen-lb.de)

Bitte überweisen Sie die **Teilnahmegebühr in Höhe von 30 €** an den Verein „Frauen für Frauen e.V.“ auf das nachstehende Konto. Bitte verwenden Sie den Seminartitel mit Datum der Veranstaltung als Verwendungszweck. Die Anmeldung wird erst mit Überweisung der Gebühr und Erhalt einer Bestätigung verbindlich.

Frauen für Frauen e.V.

Volksbank Ludwigsburg eG

IBAN: DE71 6049 1430 0486 4030 09

Ansprechpartnerin bei Fragen:

Frau Schmid

✉ a.schmid@frauenfuerfrauen-lb.de