

**Vollbringe,  
was immer Dir möglich ist  
mit dem was du hast,  
dort, wo du bist.**



## **Selbstbehauptung / Selbstverteidigung für Frauen**

Dieser Workshop bietet Frauen die Möglichkeit, persönliche Fähigkeiten und Stärken im Umgang mit unangenehmen, grenzüberschreitenden und Angst machenden Situationen sowie bei körperlichen Angriffen (wieder) zu erkennen, auf sie zu vertrauen und erfolgreich einzusetzen.

Die Selbstbehauptung umfasst hierbei in einem geschützten Raum die Stärkung des Selbstvertrauens, der Selbstwertschätzung und die praktische Auseinandersetzung mit verunsichernden, bedrohlichen Situationen im Hinblick auf wirkungsvolle individuelle Reaktionsmöglichkeiten.

Im Rahmen der Selbstverteidigung werden leicht erlernbare Techniken zur erfolgreichen Abwehr körperlicher Handgreiflichkeiten vermittelt. Sportliche Fitness ist dabei keine notwendige Voraussetzung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Getränke!

**Teil 1: Sonntag, 04.03.2012 14.00 – 19.30 Uhr Turnhalle Allerheiligen**

**Teil 2: Sonntag, 18.03.2012 14.00 – 19.30 Uhr Turnhalle Allerheiligen**

**Für Mitglieder der Abteilung Freizeitsport kostenlos.**

**Nichtmitglieder zahlen eine Kursgebühr in Höhe von 33,00 €.**

**Infos und Anmeldung: Birgit Wendt, Mail [birgitwendt@gmx.de](mailto:birgitwendt@gmx.de)**



**[www.freizeitsport.sv-rosellen.com](http://www.freizeitsport.sv-rosellen.com)**