

WIR SIND STARK!

**Selbstbehauptungs- und
Selbstverteidigungskurse
für Migrantinnen ab 12 Jahren**

Für ein gewaltfreies Zuhause

Der Runde Tisch
im Kreis Kleve

Kleve

**Samstag, 11. – Sonntag,
12. Dezember 2021
jeweils von 10.00 – 16.00 Uhr
Braustraße 55, Raum 313,
47533 Kleve**

**Anmeldung:
02821/84-279
oder Mail an
gleichstellungsstelle@kleve.de**

In den Kursen werden selbstbewusstes Auftreten und Handeln trainiert. Neben der Stärkung des Selbstvertrauens werden aber auch effektive, gut umsetzbare Befreiungstechniken erlernt.

Ziel der Kurse ist, sich der eigenen Stärke bewusst zu werden, ihr zu vertrauen und die eigene Stärke in schwierigen Situationen wirkungsvoll einzusetzen.

Sportkleidung ist nicht erforderlich, bequeme Alltagskleidung wird empfohlen. Speisen und Getränke bitte selbst mitbringen.

Kooperation: Gleichstellungsbeauftragte, ausgebildete Trainerin: Britta Tiggelkamp, Kriminalprävention/Opferschutz der Kreispolizei Kleve, Frauenberatungsstelle Impuls

Gefördert vom

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



WIR SIND STARK!

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen ab 12 Jahren



Das lernen wir:

Die Frauen lernen in der Gruppe, wie sie sich selbst besser behaupten können und welche Möglichkeiten der Selbstverteidigung sie einsetzen können.

Die Selbstbehauptung wird vorwiegend in Form von Rollenspielen trainiert. Feststellung und Bewahrung der eigenen Grenzen, Stärkung des Selbstvertrauens sowie respektvolles Miteinander innerhalb der Gruppe machen das Üben von Selbstverteidigungs-Techniken erst möglich.

Ziel des Kurses ist es, das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen zu stärken – sie sollen Standfestigkeit erlangen und ihre Fähigkeiten einschätzen lernen:

- Wo sind meine Grenzen?
- Wie setze ich Grenzen und zeige sie meinem Gegenüber?
- Wie kann ich mit Konflikten umgehen?
- Wie kann ich mich bei verbalen und körperlichen Angriffen schützen und verteidigen?

Das machen wir:

- Nähe-Distanz-Übungen
- Übungen zur Stärkung der Durchsetzungskraft
- Wahrnehmungsübungen, um Situationen schnell und sicher einzuschätzen und sinnvolle Handlungsstrategien zu entwickeln.
- Übungen zu Körpersprache, Stimme und Bewegung, um selbstbewusst aufzutreten und heikle Situationen zu entschärfen.
- Befreiungstechniken, die effektiv und leicht zu erlernen sind
- Nachstellen von „unangenehmen“ Alltagssituationen, um unsere eigenen Reaktionen besser kennenzulernen und sichere Verhaltensweisen zu entwickeln.
- Allgemeine Informationen zum Thema Gewalt, Sicherheit und Tipps „Für ein besseres Gefühl“