



Gewaltschutztraining & Selbstverteidigung beim Gesundheits- & Kampfsportverein Lotus Eppertshausen/Rödermark e.V.

Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem Frauenbüro der Stadt Rödermark, Frau Isabel Martiner, für alle interessierten Frauen und Mädchen (ab 10 Jahren)

Datum & Zeit:

Samstag, den 09. November 2024, 10:00–13:00 Uhr

Ort:

Sportzentrum Eppertshausen
Nieder-Röder Str. 99 · 64859 Eppertshausen

Teilnehmergebühren:

Die Teilnahme ist kostenlos

Bitte mitbringen

Bequeme Sportkleidung, Handtuch

Anmeldung:

Bitte bestätige deine Teilnahme schriftlich per E-Mail an:

Tim.Krasnici72@gmail.com

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Veranstalter:

GKV Lotus e.V. in vertrauensvoller Zusammenarbeit mit der Frauenbeauftragten der Stadt Rödermark

Geleitet von:

Tim Krasnici (Experte für Selbstverteidigung)

Ziele der Veranstaltung:

- Förderung von mentaler Stärke und Selbstsicherheit
- Sensibilisierung für Gefahrensituationen und Konfliktvermeidung
- Aufbau eines starken, selbstbewussten Auftretens
-

Themenschwerpunkte:

- Körpersprache und sicheres Auftreten
- Erkennen und Vermeiden von potenziellen Gefahren
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung
- Grundlagen der Selbstverteidigung mit Fokus auf Deeskalation
- Schulung von Distanzwahrnehmung und Reaktionsfähigkeit

Ablauf:

- Einführender Theorieteil, der die Grundlagen für sicheres Verhalten und Selbstschutz legt (Kinder und Eltern getrennt)
- Praxisteil: Selbstverteidigungsübungen, angepasst an Anfänger, mit einem leicht umsetzbaren Trainingsprogramm – auch für Kinder