
Samstag, 29.März 2025

13.00 – 16.00 Uhr

Sporthalle (hinter der Kulturhalle),
Trinkbrunnenstraße 10, 63322 Rödermark



Gewaltschutztraining und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (ab 10 Jahren)

Nach einem einführenden Theorieteil, der Grundlagen für sicheres Verhalten und Selbstschutz legt (Kinder und Mütter getrennt) geht der Workshop in den Praxisteil über, welcher Selbstverteidigungsübungen – angepasst an Anfängerinnen – mit einem leicht umsetzbaren Trainingsprogramm umfasst.

Ziele der Veranstaltung:

- Förderung von mentaler Stärke und Selbstsicherheit
- Sensibilisierung von 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

Selbstverteidigungen beim GKV Lotus e.V.



Kursleitung

GKV Lotus Eppertshausen Rödermark
e.V. mit Tim Krasniqi, Experte für
Selbstverteidigung in Kooperation mit
dem Frauenbüro der Stadt Rödermark

Kosten

10 Euro

Anmeldung

bis zum 21.03.2025 bei
Tim.Krasnici72@gmail.com oder
frauenbeauftragte@roedermark.de