

## Intensiv-Kurs

# „Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns“ im Wu Dao – Blankenhain e.V.

WU DAO



Am 08. April 2024 startet der Wu Dao – Blankenhain e.V.  
seinen neuen Intensiv-Kurs

„Selbstbehauptung / Selbstverteidigung“ für Frauen und Mädchen ab 14 Jahre.



Dieser Intensiv-Kurs findet ab  
dem 08. April 2024  
mit 8 Doppelstunden jeweils  
montags von 18:00 – 19:30 Uhr  
in der Sporthalle der Grundschule  
in Blankenhain statt.

In diesem Kurs werden die wichtigsten  
Grundlagen und Zusammenhänge in  
der Selbstverteidigung erklärt und  
geübt.  
Das Selbstverteidigungstraining soll  
dabei helfen, in kritischen Situationen  
die Nerven zu behalten, sowie Situation  
und Reaktion richtig und ruhig  
einzuschätzen.

Dabei beschränken wir uns auf ein geringes, notwendiges Maß an Technik.  
Unser Hauptaugenmerk liegt dabei auf der psychologischen Schulung der  
Teilnehmerinnen zur Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins.

Das Ziel des Kurses ist es daher, das Selbstbewusstsein zu stärken,  
ein selbstsicheres Auftreten in Stress- und Konfliktsituationen zu erlangen,  
sowie sich und andere vor Übergriffen zu schützen (Zivilcourage).

Nicht immer lässt sich eine körperliche Auseinandersetzung verhindern.  
Deshalb werden auch einfache, leicht zu erlernende Verteidigungstechniken  
durch situativer Anwendung mit Hilfe von Rollenspielen und Partnerübungen  
geschult.

Die Teilnahme erfolgt ausschließlich nur mit vorhergehender Anmeldung.  
Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8 Personen,  
die maximale Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt.

Anmeldeschluss ist am 05. April 2024.

Kosten für den Kurs : 40,- Euro.

Anmeldung sowie weitere Informationen :  
Mail : [WuDao-Blankenhain@t-online.de](mailto:WuDao-Blankenhain@t-online.de)

036459 – 61449 AB  
[www.wu-dao-blankenhain.de](http://www.wu-dao-blankenhain.de)