

Täter suchen Opfer, keine Gegner!  
Machen Sie ihm einen Strich durch die Rechnung!  
Seien Sie kein Opfer!



## „Selbstbehauptung- & Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen “

### Kostenloser Workshop

Eine Veranstaltung der Gleichstellungsauftragten der Verbandsgemeinde Kandel, der Stadt Wörth und Kreis Germersheim in Zusammenarbeit mit dem TuS 08 Schaidt –Karate-.

**Zielgruppe:** Mädchen (ab 15 Jahren) und Frauen (ohne Altersbegrenzung)

**Wann :** **Samstag, den 10.03.2018**

14.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Stadthalle/Schulturnhalle, Am Marktplatz, 76870 Kandel

#### **Inhalte:**

1. Gewalt - Definition.
2. Selbstbehauptung & Gewaltprävention  
- Verhaltensschulung (Handlungs- und Lösungswege), Körpersprache.
3. Selbstverteidigung.

Der Kurs bietet einen kurzen, aber konzentrierten Einblick; es werden mögliche Angriffssituationen (z. B. ungewolltes Anfassen, Umarmen, Umklammern, Schläge, Tritte, Würgen) nachgestellt und Reaktionen darauf geübt.

**Kleidung:** Strapazierfähige Sportkleidung oder Alltagskleidung, **Hallenschuhe!**

**Mitbringen:** Getränk, gute Laune, Freundin.

**Selbstbehauptung** ist die Zeit vor der körperlichen Auseinandersetzung – sowohl verbal (Sprache), als auch nonverbal (z.B. Gestik, Mimik, Auftreten).

**Selbstverteidigung** zeigt die Seite Angriff und Abwehr mit Gegenangriff.

In der Folge bietet der TuS 08 Schaidt die Möglichkeit, die Inhalte auszubauen - in Tageskursen und im Selbstverteidigungstraining der Abteilung Karate.

**Anmeldung**  
**erbeten bei:**

**Verbandsgemeinde Kandel,**  
**Tel. Nr.: 07275/960-100 (Zentrale) oder per Mail**  
**[gleichstellung@vg-kandel.de](mailto:gleichstellung@vg-kandel.de)**

Lassen Sie die Angst hinter sich und machen Sie sich stark gegen Gewalt.