

Einladung zu einem

Selbstbehauptungstraining für Frauen

In Kooperation mit dem SV Bösensell



GEWALTPRÄVENTION
SELBSTBEHAUPTUNG
SELBSTVERTEIDIGUNG



Wann?

17.-18.05.2025

jeweils von 10.00 – ca. 16.30 Uhr

Wo?

Sporthalle Bösensell

Alte Halle

Bahnhofstr. 9

48308 Senden

AnsprechpartnerInnen?

Stefanie Sutholt

0160-6124783 (per WhatsApp)

Team EST

André Engel

0171 2 38 09 19

ceo@team-est.de

Starke Frauen

- können sich verbal und nonverbal deutlich abgrenzen
- können sich effektiv verteidigen
- sind auch unter Stress handlungsfähig
- kennen ihre Rechte

*Weitere Informationen,
Referenzen, Leserbriefe und
Kontaktmöglichkeiten finden Sie
auf unserer Webseite*

engel-sicherheitstraining.de



ENGEL SICHERHEITSTRAINING

In unseren Trainings thematisieren wir u. a. folgende Gefahrensituationen:

- häusliche Gewalt
- Stalking
- Belästigung am Telefon
- Belästigungen am Arbeitsplatz
- Mobbing
- Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Abwehrmittel

Es ist unter Stress bedeutend einfacher, auf eine bereits erlernte und eingeübte Lösungsstrategie zurück zu greifen, als in diesem Moment eine Strategie zu entwickeln. Aus diesem Grund führen wir realitätsnahe Rollenspiele und Simulationen u.a. zu folgenden Gefahrensituationen durch:

- Belästigungen und Beleidigung z.B. durch Schnorrer, Alkoholisierte, aufdringliche Verehrer, Exhibitionisten, Straßenverkäufer
- Übergriffe im Auto
- Übergriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Raubüberfall
- Verfolgung
- Sexuelle Gewalt
- Umgang mit Pfefferspray

Im Rahmen der Rollenspiele und Simulationen wird trainiert, wie man sich wirkungsvoll mit Worten zur Wehr setzt und welche Methoden es gibt, Öffentlichkeit herzustellen und die Hilfe anderer zu aktivieren. Primäres Ziel unseres Trainings ist es, Gefahren rechtzeitig zu erkennen, zu vermeiden und gewaltfrei zu beenden. Das letzte Mittel ist jedoch die Selbstverteidigung. Wir trainieren leicht umsetzbare effektive Techniken im Vollkontakt mit/an männlichen Trainern. Als Abschluss des Trainings bieten wir eine freiwillige Outdoor-Simulation an. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, ihre erlernten Handlungsstrategien in realitätsgetreuen Situationen zu vertiefen.

Anmeldung und Honorar

Für die Teilnahme ist eine verbindliche Anmeldung per Mail an st.sutholt@googlemail.com erforderlich. Das Honorar beträgt 139,00 € pro Teilnehmerin und muss bis zum 19.04.2025 via PayPal an st.sutholt@googlemail.com mit Angabe von „Gebühr Frauen-Sicherheitstraining, Trainingsort und Name“ überwiesen werden. Die Anmeldung verpflichtet wegen der Planungssicherheit lediglich zum Erscheinen zur ersten Einheit. Sie bekommen die Vorkasse selbstverständlich zurückerstattet, sollten Sie nach dem ersten Tag entscheiden das Training nicht fortzusetzen. Vielen Dank.

Familien, die Bürgergeld beziehen können bei Agentur für Arbeit einen Antrag auf Leistung zur Bildung und Teilhabe nach §19 SGBII stellen.

