

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen nach dem Konzept von Sunny Graff



**Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,
liebe Mädchen,**

Ich bin Christin Rues, ausgebildete Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung und ich freue mich sehr, Ihnen und Euch in Zusammenarbeit mit der Mobilen Jugendarbeit das folgende Angebot unterbreiten zu dürfen:

Am Samstag Vormittag, dem **16.11.2024** biete ich im Karate-Fitness-Dojo Konstanz für die Mobile Jugendarbeit Konstanz einen Kurs an für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen an. Der Kurs beginnt um 9:30 Uhr und endet ca 17:00 Uhr

Ihr Mädchen werdet immer selbständiger. Die Gefahren gerade für Mädchen und Frauen sind vielfältig. Mit diesem Konzept und meinen Kursen spreche ich alle Frauen und Mädchen an, unabhängig von ihrer Herkunft, Alter, Größe, individuellen Fähigkeiten, Religion oder sexueller Orientierung - **denn jede Frau und jedes Mädchen hat die Möglichkeit sich zu wehren!**

In meiner Arbeit handelt es sich um das Konzept von Sunny Graff, welches von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt wurde. Dabei sind die Möglichkeiten so verschieden und vielfältig, wie ihr Mädchen selbst.

In meinen Kursen geht es darum, Frauen und Mädchen psychisch wie physisch zu stärken, so dass sie ihre Grenzen mit Selbstbewusstsein setzen und verteidigen können. Erkennen wir gefährliche Situationen im Vorfeld, kann die Gefahr eines Angriffs stark verringert werden.

Mit Hilfe verschiedener Selbstbehauptungsstrategien bekommen die Mädchen eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich effektiv zu wehren und verteidigen zu können.

„Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“



Organisatorisches: Die Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung mitbringen, die ein körperliches Training ermöglichen, sowie auch warme und gemütliche Kleidung für die Pausen (z.B. Stoppersocken, Shirt, Pulli, Sweatjacke) und vor allem genügend Getränke und Vesper. Ein Getränkeautomat, wo günstig Getränke erworben werden können, ist ebenfalls vorhanden. **Anmeldung bitte bei der mobilen Jugendhilfe Konstanz unter 07531 / 73186**

KONFRONTATIONSTRAINING

Einüben von Verhaltensweisen gegenüber Grenzüberschreitungen, sexuellen Übergriffen oder Diskriminierung jeder Art.

KÖRPERLICHES TRAINING

Erlernen von wirkungsvollen Techniken, die es Mädchen ermöglicht, sich sofort und effektiv zu verteidigen.

MENTALE ÜBUNGEN

Fördern das Vertrauen in die eigene Stärke, Kraft und Möglichkeiten

CHRISTIN RUES

Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nach Sunny Graff bei InNae.ev. Karlsruhe (BV FeSt)

Trainerin für Karate (DJKB)

Sozialpädagogin & Systemische Familientherapeutin (DGsf)

Tel.: 0175-4389609

Mail: christin.Rues@t-online.de

Web: <http://www.Selbstverteidigung-konstanz.net>

Adresse:

Karate-Fitness-Dojo-Konstanz
Joseph-Belli-Weg 3
78467 Konstanz

Ich stehe Ihnen für alle Fragen zur Verfügung. Bitte sagen Sie im Krankheitsfall rechtzeitig ab. Vielen Dank!