

„TRITT AKTIV, STARK UND SELBSTBEWUSST AUF!“

Bist du ein Mädchen oder eine Frau? Dann wurde dies von dir bestimmt eher selten erwartet. Dabei sind diese Eigenschaften gerade für dich wichtig, denn selbstbewusst auftretende Mädchen und Frauen werden seltener Opfer von Gewalt und können ihre rechtliche Gleichstellung besser durchsetzen.

Aus diesen Gründen biete ich als Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Warstein in Zusammenarbeit mit heimischen Vereinen Schnuppertrainings „Empowerment & Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“ an. Hier kannst du schon bei der einmaligen Teilnahme dein Selbstbewusstsein trainieren. Vielleicht macht dir auch das Training einer Selbstverteidigungssportart Spaß und du trittst in einen Verein ein. Auf den folgenden Seiten findest du die Termine und Inhalte der Schnuppertrainings.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht dir
Sylvia Lettmann
Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Warstein

P.S.: Wenn du Fragen zum Thema Gleichstellung oder Frauenförderung hast, sprich mich gerne an.

**GLEICHSTELLUNG
IST KEIN
ZUFALL!**

ALLGEMEINES

Einfach in bequemen Sportsachen erscheinen (idealerweise keine teuren Markenklamotten oder enge T-Shirts anziehen) und ein Handtuch sowie Wasser zum Trinken mitbringen. Der Sport wird barfuß in der Halle oder mit Hallenschuhen ausgeübt.

ANMELDUNGEN

Melde dich bitte an per E-Mail unter s.lettmann@warstein.de oder telefonisch unter 02902-81226 (Mo., Di., Do., Fr. 8 bis jeweils 13 Uhr).

Dazu benötige ich folgende Infos:
Name, Alter, E-Mail und/oder Telefon
An welchem Schnuppertraining möchtest du teilnehmen?

CORONA-HINWEIS

In der aktuellen Situation (Stand August 2022) ist die Durchführung des Schnuppertrainings möglich. Die Entwicklung der Infektionszahlen und damit ggf. verbundene Einschränkungen sind jedoch nicht vorherzusehen, deshalb folgende Bitte: Wenn du dich für ein Schnuppertraining interessierst, melde dich an. Wir informieren dich, falls die Veranstaltungen abgesagt werden müssen. Sie werden auf jeden Fall nachgeholt, und wir teilen dir dann die neuen Termine mit.

HERAUSGEBER

Stadt Warstein - Gleichstellung
Sylvia Lettmann
Dieplohstraße 1
59581 Warstein
Telefon: (0 29 02) 81-226
E-Mail: s.lettmann@warstein.de

GESTALTUNG

Sabrina Schrage

FOTOS

pixabay

„TRITT AKTIV, STARK UND SELBSTBEWUSST AUF!“

Empowerment & Selbstverteidigung
für Frauen und Mädchen





Schnuppertraining am Samstag, 22. Oktober 2022, 10 - 13 Uhr in der Turnhalle an der Sekundarschule

INHALTE

Das Judo-Schnuppertraining in Kombination mit einer kleinen Judo-Vorführung soll Interessierten einen realistischen Einblick in diese Sportart geben. Judo ist besonders für Frauen und Kinder geeignet. Das technische Prinzip beruht auf dem Satz: "Siegen durch Nachgeben". Man nutzt also die kinetische Energie des Gegners. So ist es möglich, auch viel größere und schwerere Gegner zu Fall zu bringen. Das stärkt das Selbstbewusstsein, verändert das eigene Auftreten und erhöht die Bereitschaft, sich im Ernstfall zu verteidigen.

ZIELGRUPPE

Mädchen ab 12 Jahre und Frauen



Taekwondo SuS Sichtigvor

Schnuppertag Selbstbehauptung/Selbstverteidigung, Samstag, 15. Oktober 2022, im Haus Teiplaß von 10 - 13 Uhr

INHALTE

Das Konzept dieses Taekwondo-Selbstverteidigungskurses ist es unter anderem, Menschen jeden Alters die Fähigkeit zur Selbstverteidigung zu vermitteln. Die Techniken in den Kursen zeichnen sich dadurch aus, dass auf einfache Prinzipien und intuitive Bewegungsabläufe zurückgegriffen wird. Denn die Techniken müssen auch in Stresssituationen und unter Druck abrufbar sein. Darum wird in den Kursen die Anzahl der Techniken bewusst niedrig gehalten.

Auch wenn in diesem Lehrgang der Schwerpunkt auf der Abwehr und Selbstverteidigung liegt, werden nicht nur Techniken zur Verteidigung geübt, sondern auch Verhaltensmuster und Präventionsmaßnahmen. Wir wollen ja erst gar nicht in solch eine Situation geraten. Wie kann ich dieses vermeiden? Kann ich noch weglaufen? Wie kann ich Grenzen setzen und de-eskalierend handeln?

ZIELGRUPPE

Mädchen ab 14 Jahren und Frauen

TEAKWONDO-ABTEILUNG DES TUS BELECKE

**Crashkurs „Allgemeine Gewaltprävention“
Sonntag, 11. September 2022, 10 - 14 Uhr, Dreifach-Turnhalle Beleck**

INHALTE

Bei dem Crashkurs „Allgemeine Gewaltprävention“ lernen Jugendliche und Erwachsene, wie sie sich bei einem Angriff verhalten und wie sie mit Gewalt umgehen. Dazu gehören eine Einführung in- und die visuelle Einstimmung auf die Selbstverteidigung, drei Grundtechniken zur Abwehr von Angriffen, die Reflexschulung, die Demonstration verschiedener Techniken der Selbstbehauptung und das Ausprobieren des Gelernten.

ZIELGRUPPE

Mädchen ab 12 Jahren und Frauen