

Unterstützt und gefördert durch

**SAMTGEMEINDE  
FREREN** *ist 50.*



Zuschuss aus dem Paket  
„Bildung und Teilhabe“ möglich  
(bis einschließlich 17 Jahren)

# VIER STUNDEN FÜR DEINE SICHERHEIT

## WORKSHOP SELBSTVERTEIDIGUNG

Kompakt-Seminar für Frauen (ab 16 J.)

**EINFACH.SELBST.VERTEIDIGEN**

In Kooperation mit dem Gleichstellungsbüro der Samtgemeinde Freren

**SAMSTAG - 21.11.2020**

**14:00 bis ca. 18:00 Uhr**

Kleine Turnhalle, Freren - Kursbeitrag: EUR 30,-

**KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH! BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!**

Infos und Anmeldung telefonisch unter: 0151- 10665119

oder per E-Mail unter [kuemling@freren.de](mailto:kuemling@freren.de)

[www.freren.de](http://www.freren.de)

[www.headandnuts-nord.com](http://www.headandnuts-nord.com)

[www.pt-katrin.de](http://www.pt-katrin.de)

# Kompaktkurs für Frauen

## Taktische Selbstverteidigung / KRAV MAGA

**Dauer: ca. 4,5 Stunden inkl. Pausen**

**Preis: EUR 30,- pro Person**

**Trainerteam: Katrin und Andreas Bernaczek**

### Das kleine 1x1 der taktischen Selbstverteidigung für Frauen

#### Warum ein spezielles Selbstverteidigungstraining für Frauen?

Krav Maga ist darauf ausgelegt, Verteidigungstechniken geschlechtsneutral zu vermitteln, so dass jede Person unabhängig von ihrem Geschlecht in der Lage ist, sich effektiv gegen Angreifer zur Wehr zu setzen. Allerdings wäre es realitätsfern, die geschlechtsspezifischen Unterschiede zu missachten, welche sich in Überfalllagen entsprechend auswirken.

Diese Ungleichheiten manifestieren sich nicht nur in Gewichtsklasse, Körpergröße und Muskelmasse, sondern auch in der Lerngeschichte der Angegriffenen. Mädchen und Frauen fehlen weitgehend Erfahrungen aus Schulhofprügeleien oder sportlichen Wettkämpfen, die einen Kämpferspirit formen.

Harter Körperkontakt, aber auch der Umgang mit Schmerz werden den wenigsten Mädchen vermittelt, so dass ein tätlicher Übergriff mit einem enormen Schockmoment einhergeht, der nicht selten zu „Freezing“ (Einfrieren der Körperbewegungen), völliger Hilflosigkeit und Opferhaltung führt.

Wertvolle Zeit verstreicht bis eine Reaktion auf den Angriff möglich wird. Zeit, die über Leben und Tod entscheiden kann. Auch die Art und der Ort der Übergriffe unterscheiden sich. So sind erwachsene Männer eher in der Öffentlichkeit in Prügeleien involviert, während Frauen der Gefahr sexueller Übergriffe an unbelebten Orten, häufig im eigenen Wohnumfeld oder Auto ausgesetzt sind.

Diesen geschlechtsspezifischen Unterschieden trägt das Special Training Rechnung. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht die vermeintliche körperliche Überlegenheit ist, die den Mann über die Frau obsiegen lässt, sondern die tiefsitzende Überzeugung beider Geschlechter, dass ein Mann über mehr Kräfte verfügt und eine Frau ihm somit hilflos ausgeliefert ist.

Mit diesem Training lösen wir Glaubenssätze auf, die Frauen in eine Opferhaltung bringen. Jede Teilnehmerin erfährt:

**I CAN FIGHT!**

Neben der Vermittlung unkomplizierter Selbstverteidigungstechniken geht es deshalb vor allem um die Entwicklung eines Kämpferspirits, einer „never-give-up“ Mentalität, einer durchsetzungsbereiten Aggressivität.

Krav Maga beruht auf einfachen Prinzipien und natürlichen, instinktiven Reaktionen gegenüber Gefahren. Es ist somit schnell und mit nur geringem Aufwand zu erlernen.

Die Techniken basieren weitgehend auf unkomplizierten Bewegungen, welche den ganzen Körper einbeziehen und nicht auf Feinmotorik, die in der Regel unter Stress versagt.

In Israel wird Krav Maga seit den 1950er Jahren im Rahmen der militärischen Ausbildung insbesondere an Soldatinnen vermittelt und von diesen in Krisensituationen angewandt. Es ist damit als Selbstverteidigungssystem für Frauen bestens erprobt und bewährt.

### Aus dem Inhalt

- **Erweiterung des taktischen Verständnisses, um frauenspezifische Gefahrensituationen zu erkennen und entsprechend klug zu agieren (Awareness, Bodylanguage, Täterdenken)**
- **Auseinandersetzung mit den persönlichen Grenzen (emotional und physisch), der eigenen Intuition („Wenn ich mich nicht gut fühle, dann ist es nicht gut!“) und Zielen („Ich bin es Wert, dass ich für mich kämpfe!“)**
- **Entwicklung eines Kämpferspirits (Never give up!) und der mentalen Einstellung, unbedingt jedem Angriff entgegenzuhalten („Ich tue alles, was nötig ist, um zu überleben!“). Das richtige Mindset stellt 90 Prozent der Selbstverteidigung dar!**
- **Erwerb von Angriffstechniken, die dazu dienen, eine Attacke zu unterbrechen, den Täter in seinem ursprünglichen Plan zu stören und eine Flucht zu ermöglichen**

Steigen Sie jetzt ein in die Welt der taktischen Selbstverteidigung und erfahren Sie, wie Sie Ihr Leben, Ihre Freiheit, Ihre körperliche Unversehrtheit, Ihre sexuelle Selbstbestimmung und Ihr Eigentum konsequent und effektiv gegen unrechtmäßige Angriffe verteidigen können.

**Teilnahmevoraussetzungen:** Für dieses Special Training bestehen keine besonderen Teilnahmevoraussetzungen. Vorkenntnisse oder besondere Fitness sind nicht erforderlich. Es besteht keine außergewöhnliche Verletzungsgefahr. Jeder Teilnehmer kann fortlaufend selbst entscheiden, ob und mit welcher Intensität er einzelne Übungen absolvieren will. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr. Diesbezüglich ist vor dem Training eine entsprechende Teilnahmeerklärung von jeder Teilnehmerin zu unterschreiben. Bei Minderjährigen ist eine Einverständniserklärung oder die gleichzeitige Teilnahme der/des Personensorgeberechtigten erforderlich.





## KONTAKT TRAINERTEAM

Katrin Bernaczek

M 0173 / 4732948

Andreas Bernaczek

M 0172 / 7637823

[E-Mail: info@headandnuts-nord.com](mailto:info@headandnuts-nord.com)

[www.kravmaga-emsland.de](http://www.kravmaga-emsland.de)

[www.headandnuts-nord.com](http://www.headandnuts-nord.com)