

Erläuterungen zu dem Kurs

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

In diesem Kurs wird ein breites Spektrum berücksichtigt: von „leichter“ verbaler Anmache und körperlich unangenehmen „unbeabsichtigten, zufälligen“ Begegnungen (z.B. Kollege kommt zu nahe) bis hin zu körperlichen Techniken in Angriffssituationen wie Umklammerung von vorne, von hinten, auf dem Boden etc. – für jede Situation gibt es eine wirksame Antwort.

Die körperlichen Techniken sind im Prinzip sehr einfach auszuführen und dabei äußerst effektiv. Allerdings kann man sie physisch nicht „richtig“ üben, weil dazu gehört, einen Angreifer für eine erfolgreiche Abwehr möglicherweise zu verletzen. Um diese Techniken trotzdem tief verankern zu können, werden solche Angriffssituationen innerlich in geistigen Übungen ausgeführt und dabei mit Tritten und Schlägen zu einem erfolgreichen Abschluss gebracht.

Basis für erfolgreiche Strategien sind richtige Informationen über Gewalt gegen Frauen: Gewalt ist in der Regel geplant (kein spontaner Trieb), kommt häufig aus dem persönlichen Umfeld und basiert auf einem gesellschaftlich etablierten Machtgefälle, ist also kein „persönliches“ Problem.

Der Kurs ist grundsätzlich für jede Frau unabhängig von Alter, körperlichen Voraussetzungen und „Fitness“ geeignet. Er richtet sich explizit auch an Frauen, die aus anderen Gründen gesellschaftlich benachteiligt sind wie Frauen mit körperlichen Einschränkungen, schwarze Frauen, muslimische Frauen etc.

In diesem eintägigen Workshop werden alle grundlegenden Prinzipien vermittelt. Eine Wiederholung nach einigen Monaten, nach Reflexion des Gelernten im Alltag, ist empfehlenswert.

Dauer des Kurses (in der Regel): samstags 10:00h bis 16:30h (eine Stunde Mittagspause)
Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Leitung: Gabriele Rademacher

- Seit 1992 Lehrerin für Selbstverteidigung und Selbstbehauptung im System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“
- Lehrerin für Qigong
- Lehrerin für Basis-Gymnastik
- Trägerin des 2. DAN in Tae Kwon Do
- Ernährungsberaterin