

Die ehrenamtliche Gleichstellungsbeauftragte der Verwaltungsgemeinschaft Grömitz  
Verena Schnitzler bietet am 06.11.2022 von 10-16:30 Uhr in der kleinen Turnhalle am  
Rathaus (Parkplatz Theodor-Klinkforth-Strasse) an:

# ***Selbstverteidigungskurs***

- **Frauen im Alter von 16-75 Jahren**
- **Eine gewisse körperliche Fitness muss vorhanden sein**

## **Inhalt**

Der Selbstverteidigungs-Kurs verhilft den Teilnehmerinnen zu mehr Achtsamkeit im Alltag und in deren Umgebung. Rechtzeitiges Wahrnehmen von Personen oder Situationen, die eine Bedrohung darstellen könn(t)en. Unverzüglich aus der Situation heraus gehen zu können, somit eine mögliche Bedrohung abwenden zu können und zu einem sicheren Ort und Hilfe zu gelangen. Des Weiteren verhelfen leicht zu erlernende Selbstverteidigungstechniken dazu, sich mit dem ganzen Körper gegen körperliche Übergriffe wehren zu können und Situationen zu verändern. Ein abschließender Bruchtest (Zerschlagen von Holzbrett mit Hand/Fuß) unterstreicht die eigenen Stärken und erlernten Techniken.

## **Kursleiterin**

**Martina Wagner:** Beginn Kampfsport mit zehn bzw. 'richtig' mit zwölf Jahren. Erfahrungen in Judo, Karate, Tae-Kwon-Do, Ninjutsu, Modern Arnis, etc. Deutsche Meisterin Tae-Kwon-Do, interne Ebene, Entwicklung eigenes Kurskonzept und Beginn des Unterrichten mit 18 Jahren, somit dieses Jahr 30 Jahre! Unterricht in der Vergangenheit im Austausch mit lokaler Polizei, Frauenhäusern, etc. Unterricht konzipiert für alle Frauen und Mädchen (5-75Jahre), mit/ohne Gewalterfahrungen und/oder körperlichen/geistigen Einschränkungen.

## **Organisatorisches**

Anmeldung bitte bei mir unter **0157-39080482** oder [v.schnitzler@groemitz.eu](mailto:v.schnitzler@groemitz.eu).

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf maximal 26 begrenzt. Der Kurs ist für die Teilnehmerinnen kostenlos, da er aus dem Etat für Gleichstellungsarbeit der Gemeinde gezahlt wird.

Für Verpflegung sorgt jeder selbst.

