

„Wehr dich - aber richtig!“

Inhouse-Kurs Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

„Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf“.

Nahezu vor jedem körperlichen Übergriff steht eine verbale Auseinandersetzung. Credo ist „Jeder vermiedene Kampf ist ein gewonnener Kampf“. Wenn sich aber Konflikte nicht mit Worten lösen lassen, kommt man oft um eine körperliche Auseinandersetzung nicht herum. Dann ist es sinnvoll, sich gezielt, überzeugend und mit dem Einsatz der notwendigen Mittel zu wehren. Dabei hilft ein starkes Selbstbewusstsein.

Zuerst sollte man mit dem nötigen Verhalten verhindern, überhaupt angegriffen zu werden. Dazu gehört eine Portion selbstbewusstes Auftreten und eine Durchsetzungsstrategie. Wie das geht und wie man sich im Notfall verbal und körperlich zur Wehr setzen kann, oder anderen zu Hilfe kommen kann, sind Inhalte meiner Kursangebote.

Ziel ist

- Frühzeitiges Erkennen und Bewerten von potentiellen Gefahrensituationen
- Richtiges Einschätzen und Beurteilen der eigenen Fähigkeiten
- Vertrauen in die eigene Intuition zu gewinnen
- Körpersprache richtig einsetzen können
- Deeskalationstechniken kennen lernen
- Trainieren von wirkungsvollen Techniken, um sich im Notfall zur Wehr setzen können.

Die Inhalte und der Zeitrahmen der Kurse werden individuell für jede Gruppe zusammengestellt, um auf deren Bedürfnisse einzugehen.

Empfehlenswert sind „gemischte Kurse“ mit Männern und Frauen.

Kursinhalte

- Theorie
 - Selbstbehauptung versus Selbstverteidigung
 - Gefühle zwischen Hirn und Bauch
 - Grundregeln und Leitsätze
 - Notwehr und Nothilfe
- Praxis
 - Körpersprache und Selbstsicherheit
 - Rollentrainings in unterschiedlichen, nachgestellten Situationen
 - Nähe und Distanz - Flucht oder Kampf
 - Umgang mit Gefühlen
 - Effektive Abwehr von typischen Angriffen

Methoden

- Vortrag und Diskussion
- Rollentraining
- Techniktraining

Voraussetzungen

Keine sportlichen Vorkenntnisse notwendig! Bequeme Straßenkleidung und bequeme Schuhe.

Malu Schäfer-Salecker



- Jahrgang 1958
- Karate seit 1992, 1. Dan
- C-Trainer seit 2001
- B-Trainer seit 2009
- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungslehrer seit 2009
- Gewaltschutztrainer Kinder und Jugendliche seit 2011

(Trainerlizenzen über den Deutschen Karateverband, Deutscher Sportbund und Deutscher Olympischer Sportbund erworben)

Erfahrungen:

- Regelmäßiges Training hauptsächlich mit 7 - 16 Jährigen im Karateverein Friedberg (www.karateverein-friedberg.de), seit 2001.
- Verschiedene Themenkurse als Trainer auf Lehrgängen, alle Altersstufen.
- Eigene, offen ausgeschriebene Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse z.B. bei einer Jugendfeuerwehr, über den Naturheilverein und die Familienbildungsstätte Friedberg. Für Erwachsene, Männer und Frauen.
- „Sei dein eigener Schutzengel“ Kursangebot im Ganztagsangebot der Adolf-Reichwein-Schule Friedberg, Gewaltschutz und -prävention, Gefahrenerkennung, für Grundschüler.

Kontakt:

Malu Schäfer-Salecker
Auf dem Biek 12
61169 Friedberg
Tel: +49 171 513 22 94
Internet: www.maluschaefer.de
Email: info@maluschaefer.de