

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen – Jung und Alt

Frauen jeden Alters – auch mit körperlichen Einschränkungen – können ihr Selbstvertrauen stärken und Techniken der Selbstverteidigung erlernen.

90% von dem, was wir handelnd lernen, merken wir uns und können es im Notfall auch einsetzen! Mehr als die Hälfte aller Angriffe können verbal abgewendet werden, mehr als Dreiviertel zusammen mit körperlicher Abwehr!

Erfahrungen und Wünsche der Teilnehmerinnen werden aufgegriffen.
Wir lernen effektive Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.
Abgerundet werden die Veranstaltungen durch Übungen der Sammlung und inneren Stärkung, denn selbstbewusstes Auftreten wächst aus einer Wertschätzung sich selbst gegenüber in Verbindung mit den eigenen Kraftquellen.
Leichte Bewegung und Entspannung wechseln einander ab.
(Teilnahme an den Übungen jeweils entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung)

Bequeme Kleidung/Schuhe erleichtern die Übungen.

Termine/Kosten: Samstag, 28.2.2015, 14:00-18:00 Uhr in Dreieichenhain (24,- €)
Mittwoch, 10.6.2015, 14:00-16:30 Uhr in Dreieichenhain (15,- €)

Ort: Begegnungsstätte Winkelsmühle
An der Winkelsmühle 5, 63303 Dreieichenhain

Leitung: Heike Krüger, Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstrainerin
Judith Pfau, Gemeindereferentin

Informationen: seniorensorge-pfau@kath-dreieich.de

Anmeldung: 06103-9875-18 im Büro bei Frau Brandau, Begegnungsstätte Winkelsmühle, Diakonisches Werk Offenbach-Dreieich-Rodgau