

Weitere Informationen

Lehrerin:

Petra Seipel, Kursleiterin seit 1998.
Zweijährige Ausbildung zur Lehrerin für
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für Mädchen und
Frauen nach der Methode
von Sunny Graff.

Mitgründerin des BV FeSt -
Bundesfachverband für feministische
Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung e. V.

Für die Teilnehmerinnen:

Bequeme Kleidung, Turnschuhe, sowie
Essen und Getränke für die Pausen
erleichtern das Training.

Es werden Kurse angeboten für die Gruppen:

- Mädchen, alle Altersstufen
ab 5 Jahren
- Frauen ab 16 Jahren
- Seniorinnen
- Mädchen/Frauen mit
Behinderungen

Organisation über:

Petra Seipel
Stadelmannstr. 17
63739 Aschaffenburg

Tel. 0 60 21 / 29 94 64
Mobil: 01 62 / 3 97 34 30

info@petraseipel.de

www.petraseipel.de

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



Das Leben von Frauen und Mädchen ist in dieser Gesellschaft mit vielen Einschränkungen und Ängsten verbunden, die oft gar nicht mehr auffallen, weil sie so „normal“ sind. Frauen sind in jedem Lebensalter den verschiedenen Formen von Gewalt ausgesetzt. Jede kennt die täglichen Übergriffe - hat sie erlebt oder davon erfahren - Ignoranz, Nicht-ernst-genommen-werden in Schule und Beruf, Blicke, die uns ausziehen, Anmache, sexuelle Belästigung und Bedrohung bis hin zur Vergewaltigung. Schon die Möglichkeit, Opfer von Gewalt zu werden, führt zu selbstaufgelegten Beschränkungen: Frauen und Mädchen ziehen sich aus öffentlichen Räumen wie Parks, Wäldern und nächtlichen Innenstädten zurück. Sie schränken ihre Lebensräume ein und verlieren einen Teil ihrer Lebenslust. Jedes Mädchen, jede Frau kennt die hiermit verbundenen Gefühle von Unsicherheit, Scham, Angst aber auch Empörung, Ärger und Wut.

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse beinhalten **Information und Diskussion** zur Auseinandersetzung mit der Gewalt gegen Frauen und Mädchen, **Konfrontationstraining, körperliche Techniken** und **mentale Übungen**.

Durch Betrachtung vorhandener **Informationen und Erfahrungen** werden gesellschaftlich bedingte Gewaltstrukturen aufgedeckt und neu definiert.

Die Normalität der alltäglichen Gewalt kann durchbrochen werden, indem Frauen und Mädchen die Bereitschaft entwickeln, sich in jeder Situation zu wehren, in der sie nicht mit Respekt behandelt werden. Die dadurch veränderte Sichtweise erweitert die Handlungsstrategien, die alleine oder gemeinsam im Alltag eingesetzt werden können.

Im **Konfrontationstraining** werden Verhaltensweisen geübt, die gegen Grenzüberschreitung, alltägliche sexuelle und rassistische Übergriffe und Diskriminierungen jeglicher Art eingesetzt werden können. Körperspracheübungen und Rollenspiele vermitteln selbstsicheres Auftreten und sprachliche Möglichkeiten.



Beim **körperlichen Training** werden Techniken erlernt, die jeder Frau und jedem Mädchen die Möglichkeit bieten, sich bei direkten körperlichen Angriffen sofort und effektiv zu verteidigen.

Mentale Übungen fördern hierbei das Selbstvertrauen in ihre eigene Stärke.

Die Kombination körperlicher Techniken mit den psychischen Grundlagen der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung schafft die Voraussetzungen, bedrohliche Situationen schon im Vorfeld einer körperlichen Auseinandersetzung abzuschwächen, so dass die Wahrscheinlichkeit eines körperlichen Angriffs verringert werden kann.

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse finden für alle Frauen und Mädchen unabhängig von Alter, Hautfarbe, Herkunft, Größe und Gewicht, körperlichen und geistigen Behinderungen, Religion und ihrer sexuellen Orientierung statt.

So unterschiedlich Frauen und Mädchen sind, so vielfältig sind die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsmöglichkeiten.

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme an den Kursen.