

GEHT ES DIR AUCH SO?

- Du hörst und liest viel darüber, dass es immer mehr Gewalt gibt.
- Du bist öfters alleine oder mit Freunden und Freundinnen unterwegs. Du wüsstest gerne ganz genau, wie du dich in unangenehmen oder bedrohlichen Situationen verhalten kannst.
- Du würdest gerne einfache aber wirkungsvolle Kampfsporttechniken für den Ernstfall erlernen, ohne Verletzungen zu riskieren.
- Du weißt, dass es nur noch schlimmer wird, wenn du zurückbeleidigst oder zurückschubst. Du hättest es gerne drauf, cooler und gelassener zu reagieren, ohne dass andere denken, du würdest dir alles gefallen lassen.

In einem „**Stark-sicher-fair**“-Kurs kannst du alle Fragen stellen, die du möchtest und lernst, wie du dich wirkungsvoll und klar selbst verteidigen und behaupten kannst!



stark
Sicher
FAIR

USCHI DAUB
DIE TRAINERIN

1986-1993:
Viele fortlaufende Trainings, Schulungen, Seminare zu den Themen: Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Gewaltprävention.

1994-1995:
Zweijährige Ausbildung zur Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin.

Seit 1995:
Hauptberuflich tätig in der geschlechtsspezifischen Gewaltprävention.

Seit 2004:
Fortbildung zur Antigewalttrainerin.

Mitarbeit in einer Fachstelle bei Beratungen, Antigewalttrainings und Gewaltpräventionsprojekten u.a. in Heilbronn / Mannheim.

stark
Sicher
FAIR

**GESCHLECHTSSPEZIFISCHE
GEWALTPRÄVENTION**

**SELBSTVERTEIDIGUNG SELBSTBEHAUPTUNG
FÜR MÄDCHEN & JUNGEN**

DAS ANGEBOT



- Kursangebote für Mädchen und Jungen in der Grundschule
- Kurse für Mädchen und Jungen ab der 5. Klasse
- Kurse für Mädchen und junge Frauen ab 15 Jahren
- Zusammenarbeit mit männlichen Trainern
- Basis- und Fortgeschrittenenkurse
- Elternabend zum Thema
- Kurs kann im Klassenzimmer stattfinden
- Wann und wie lange bestimmt ihr!



DAS LERNST DU IM KURS

- Sicherer zu werden und an Stärke zu gewinnen, durch noch mehr Selbstbewusstsein.
- Viel über dich und wie du rüberkommst, wenn du Lust hast, auch mit Kamera und Videoanalyse.
- Dich klar und deutlich zu behaupten und abzugrenzen.
- Für den Notfall: wirkungsvolle Selbstverteidigungs- und Befreiungstechniken.
- Unangenehme oder bedrohliche Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren.
- Verhaltensstrategien bei Aggression, Provokation und Abwertung anderer.
- Für einen fairen Umgang mit deinen Mitmenschen: Stark sein, ohne andere klein zu machen.



Geschlechtsspezifische Gewaltprävention wird der Unterschiedlichkeit von Mädchen und Jungen gerecht und ist seit langem fester Bestandteil der Kinder- und Jugendarbeit.

Mehr Information findest du hier:

Web: www.stark-sicher-fair.de
E-Mail: u.daub@stark-sicher-fair.de
Mobil: 01 60 - 96 77 72 31

