

## Wer kann mitmachen

Frauen jeden Alters und Mädchen ab 12 Jahre. Bei vorhandenen Handicaps bitten wir um vorherige Absprachen zu den benötigten Assistenzen.

## Was ist mitzubringen

bequeme Kleidung und Schuhe

## Kosten

Der Schnupperkurs wird kostenfrei angeboten. Spenden für unsere Vereinsarbeit nehmen wir gern entgegen.

## Kinderbetreuung

Bei benötigter Kinderbetreuung stehen wir nach vorheriger Absprache gern zu Verfügung.

## Teilnehmerinnenzahl begrenzt!

**Anmeldung und Absprachen erbeten bis zum 19. November 2010**

**über Interventionsstelle GeSa**

**Tel:** (0365) 55 19 027

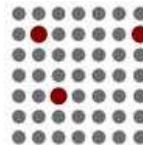
**FAX:** (0365) 55 19 028

Am 25. November findet der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen statt.

Aus diesem Anlass bieten der **Kampfsportverein Jungshin Gera e.V.**,



**die Interventionsstelle GeSa** Einrichtung des Hilfe für Frauen in Not e.V. Gera und der



**WEISSE RING e.V. Außenstelle Gera**



im Rahmen der Aktion des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB)  
**„Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns“**  
einen Schnupperkurs zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen an.

**Gewalt gegen Frauen – nicht mit uns**

**Frauenschnupperkurs zur Selbstverteidigung**



**Wann:** 25. November 2010

17:00 – 18:30 Uhr

**Wo:** Interventionsstelle GeSa

**Große Kirchstraße 9  
(in der Späthepassage)**

**07545 Gera**

**Veranstaltung zum Tag der offenen Tür**

## Sicheres Auftreten erleichtert das Leben!

Sport ist gerade auch für Frauen und Mädchen ein geeignetes Präventionsmittel, um selbstbewusster und sicherer zu werden.

Frauen und Mädchen sind tagtäglich unterschiedlichsten Formen von körperlicher, psychischer und sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Betroffene fühlen sich oft hilflos und schweigen oft aus Angst oder Scham.

## Mal ehrlich ...

wann haben Sie zuletzt so richtig laut Nein oder Stopp gesagt oder gerufen? Wie laut und stark kann ich sein, wenn es darauf ankommt?

## Was mache ich wenn ...

ich bedroht, oder gar festgehalten und körperlich angegriffen werde?

In dem Kurs stellen wir diese Situationen mit der Trainerin nach und üben die Befreiung.

Der Schwerpunkt dieses Schnupperkurses liegt stärker auf den alltagspraktisch anwendbaren Selbstverteidigungsmöglichkeiten als auf technisch-kämpferisch betontem Training.

Frauen und Mädchen sollen über die Möglichkeiten der Prävention und Intervention informiert, aufgeklärt und sensibilisiert werden.

Mittels praktischer Übungen können Sie **Selbstsicherheit** und **Schlagkraft** durch **eigene Energie** erleben und erproben.

Das macht nicht nur Spaß, es liefert auch gleichzeitig die kostbare Erfahrung, wie viel Kraft im eigenen Körper steckt.

## Wir probieren es gemeinsam in einem geschützten Rahmen aus.

Der Kurs wird von der erfahrenen Trainerin des Kampfsportverein **Jungshin Gera e.V.** Katharina Heiland durchgeführt.

*Der anerkannte gemeinnützige Verein trainiert in Gera in der Turnhalle der Zwötzener Grundschule im Wesentlichen alle Bestandteile des Taekwondo (WTF – World Taekwondo Federation) wobei der Schwerpunkt in der Technikausführung und Selbstverteidigung liegt. Der Vereinsname bezieht sich auf das Koreanische - Jungshin Sooyang – und hat mehrere Bedeutungen zum einen „**moralisch/verantwortungsbewusst handeln**“ und zum anderen „Die Disziplin des Geistes“.*

Im Zuge des Schnupperkurses, werden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen die Arbeit des **WEISSEN RINGS der Außenstelle Gera** vorstellen.

*Der WEISSE RING steht Kriminalitätsoffern bundesweit mit Rat und Tat zur Seite. Die ehrenamtlichen MitarbeiterInnen sind GesprächspartnerInnen für alle, die als Opfer einer Straftat unverschuldet in Not geraten sind.*

*Bei Interesse und für Fragen können Sie sich gerne jederzeit an den WEISSEN RING in Gera wenden (Außenstellenleiter Peer Schneider, Tel. 0365 8328652).*

Die **Interventionsstelle GeSa** veranstaltet am **25. November 2010 von 14 – 19 Uhr** einen **Tag der offenen Tür**.

Hier bietet sich die Gelegenheit die **Wanderausstellung ... Glück gehabt ...** des Vereins Hilfe für Frauen in Not e.V. Gera zu besichtigen.

Die Ausstellung macht präventiv auf das Thema häusliche Gewalt gegen Frauen aufmerksam und kombiniert persönliche Erfahrungen und Bewältigungsstrategien mit wissenschaftlichen Erkenntnissen.

*Die Interventionsstelle GeSa unterstützt Frauen und Männer bei häuslicher Gewalt nach polizeilichen Maßnahmen (Anzeige, Einsatz) durch pro aktive Kontaktaufnahme und Beratung. Sie ist Wegweiser und Schnittstelle für Betroffene und beteiligte Berufsgruppen und zuständig für die Polizeidirektionen Gera und Saalfeld in Südostthüringen.*

Zudem werden Informationen von Ansprechpartnern und Beratungs- und Hilfeeinrichtungen aus dem Geraer Netzwerk gegen häusliche Gewalt vor Ort sein.

Mehr über die Veranstalter erfahren Sie unter:

[www.kampfsportverein-gera.de](http://www.kampfsportverein-gera.de)

[www.interventionsstelle-gesa.de](http://www.interventionsstelle-gesa.de)

[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)