



## **Ausbildung zur Übungsleiterin /Kursleiterin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen 2020, gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung NRW**

### **Termine und Orte:**

1. Folge: 11.-13.9.2020 Sportschule Wedau – Duisburg
2. Folge: 25.-27.9.2020 Sportschule Wedau - Duisburg
3. Folge: 06.-08.11.2020 Sportschule Wedau - Duisburg
4. Folge: 04.-06.12.2020 Sportschule Wedau - Duisburg
5. Folge: 08.-10.01.2021 Ort wird noch bekannt gegeben
6. Folge: 22.-24.01.2021 Ort wird noch bekannt gegeben

### **Ziele / Inhalte:**

In dieser Ausbildung werden Übungsleiterinnen, Trainerinnen und Fachkräfte anderer pädagogischer Arbeitsfelder qualifiziert, einen Kurs bzw. ein Vereinsangebot eigenständig vorzubereiten und durchzuführen. Im Vordergrund steht bei dieser Ausbildung der Gesamtbereich der Selbstbehauptung, ergänzt durch Selbstverteidigungsmöglichkeiten und –techniken.

### **Inhalte der Ausbildung:**

- Selbstbehauptung (Übungen, Spiele, Gespräche)
- Rollenspiele (Analysen von Alltagssituationen)
- Gewalt gegen Mädchen und Frauen
- Alltägliche Grenzüberschreitung
- Täter\*in- / Opfer-Struktur
- Juristische Aspekte
- Selbstverteidigung in Theorie und Praxis
- Umsetzung in Kursen, z.B. innerhalb der Sportvereine

### **Beschreibung:**

Die Ausbildung verfolgt einen ganzheitlichen und frauenparteilichen Ansatz, d.h., dass Mädchen und Frauen in ihren körperlichen, geistigen und psychischen Dimensionen wahrgenommen und verstanden werden. Bei der Selbstbehauptung werden die Schwerpunkte auf die mentale und psychische Stärkung ihres Selbstbewusstseins gesetzt, während in der Selbstverteidigung die körperliche Auseinandersetzung im Vordergrund steht. Ganzheitlichkeit bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Selbstverteidigungstechniken nur wirksam eingesetzt werden können, wenn im Rahmen der Selbstbehauptung der Wille zur Verteidigung manifestiert wurde.

Das Ziel der Ausbildung ist, den teilnehmenden Frauen ihre individuelle Situation erfahrbar zu machen und gemeinsam Maßnahmen und Möglichkeiten zu entwickeln, ihre durch die gesellschaftlichen Strukturen eingeschränkten Lebensräume zu erweitern. Dabei wird die Wahrnehmung und Durchsetzungsfähigkeit entwickelt, die es möglich macht, sich Meinungen, Einstellungen und reale Orte zurückzugewinnen, die aus Angst vor Konflikten, Aggressionen und unbekanntem Gefahren gemieden wurden.

Gleichzeitig werden die Teilnehmerinnen befähigt, das für sie selbst neu erworbene Wissen an die Zielgruppen weiterzugeben und sie bei der Entwicklung eigener Perspektiven anzuleiten und zu unterstützen.

Teilnahmegebühr: 506,- € (incl. Unterbringung in Doppelzimmern und Verpflegung)  
Die Ausbildung umfasst 96 LE

Dorota Sahle  
Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V.  
Ehrenamt und Gleichstellung  
Friedrich-Alfred-Straße 25  
47055 Duisburg  
Tel. 0203 7381-847  
E-Mail: [Dorota.Sahle@lsb.nrw](mailto:Dorota.Sahle@lsb.nrw)  
Internet: <http://www.lsb.nrw>