



STOP HEISST STOP!

Veröffentlicht am 15.08.2019 um 12:54 von Redaktion Stodo.NEWS

Auch Selbstverteidigung zieht rechtliche Konsequenzen nach sich und manchmal hilft es schon, sein Auftreten zu verändern. Das sollte man sich von Profis beibringen lassen.

Zum ersten Mal werden in Stockelsdorf zwei parallel laufende Sicherheitstrainings angeboten. Am Samstag den 07. September 2019 findet von 10 bis 14 Uhr ein Training für Frauen ab 16 Jahren statt, und von 10 bis 12 Uhr können 6 bis 11jährige Mädchen und Jungen lernen, sich selbstbewusster zu verhalten.

Das Erkennen kritischer Situationen, ein kurzer Abriss über rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung sowie das Aufzeigen von Strategien, mit denen unangenehme Alltagssituationen gemeistert werden können, sind die Themen des Frauenkurses. Die Teilnehmerinnen lernen, dabei sowohl ihre Stimme als auch ihre körpereigenen „Waffen“ einzusetzen. Anschließend werden einfache, aber effektive Selbstverteidigungstechniken geübt. Zum Ende des Kurses werden unangenehme Alltagssituationen nachgestellt und gemeinsam Lösungsstrategien entwickelt.

Der Selbstbehauptungskurs für Kinder ist für Mädchen und Jungen im Alter von 6-11 Jahren konzipiert. Die Kinder werden auf spielerische Weise gestärkt. Sie lernen Methoden kennen, wie sie respektvoll, aber unmissverständlich Grenzen setzen können. Der Schwerpunkt liegt im Einsatz der Stimme und der Körpersprache. Zum Ende des Kurses werden verschiedene Situationen durchgespielt, und das Erlernete wird vertieft.

Hinter STOP! HEISST STOP! steht Branko Bersa mit seinem Team. Er ist gebürtiger Hamburger und langjähriger Trainer im Bereich Selbstbehauptung, Kampfsport und Verhaltenstraining. Branko Bersa ist Kriminologe (M. A.) und Beamter der Freien und Hansestadt Hamburg. Schwerpunkte seines Studiums waren die Themen Jugendgewalt und Seriegewalttäter. Der ehemalige Jugendtrainer und sein Team verbinden in den Sicherheitstrainings ihre beruflichen Erfahrungen mit den Erkenntnissen wissenschaftlicher Studien. Mehr Informationen unter www.stop-heisst-stop.de

Beide Kurse finden im Sitzungssaal bzw. im Vorraum des Sitzungssaales im Rathaus der Gemeinde Stockelsdorf statt.

Das Frauen-Sicherheitstraining kostet 15 €, der Kinderkurs 5 € inkl. Getränke.

Anmeldungen nimmt bis zum 28.08.19 die Gleichstellungsbeauftragte der Gemeinde Stockelsdorf unter g.dietrich@stockelsdorf.de oder Tel. 0451/4901-117 entgegen.

Aussender: Gemeinde Stockelsdorf