



Girls Courage

Kurs 1: Sa. 09.10.21 von 10.00-12.00 Uhr

Kurs 2: Mo. 11.10.21 von 16.00-18.00 Uhr

(Kurs 2 kann nur nach Teilnahme an Kurs 1 besucht werden)

Teilnehmer: max.10 Jugendliche (13+) und junge Erwachsene

Kursleitung: Sigrid Widmoser, Trainerin für Selbstverteidigung, Gewaltprävention & Wing Tsun MA

Infos: Girl Courage ist ein Selbstverteidigungs-Kurs für Mädchen und junge Frauen. Mit Hilfe von Wing Tsun Kampfkunst und leicht erlernbaren Techniken ist der Kurs ideal für Frauen. Ein Training für achtsames und selbstbewusstes Wandeln in der sozialen Gesellschaft.

Was bietet der Kurs?

Er schult die Aufmerksamkeit Gefahrensituationen rechtzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Die Partnerinnen-Übungen sind darauf ausgerichtet sich bei einer körperlichen Auseinandersetzung selbst zu helfen, des Weiteren stärken diese Übungen die eigene Courage. Die für den Kurs entwickelten Rollenspiele dienen dazu das Selbstvertrauen zu fördern und Ängste zu nehmen, dazu wird speziell die Selbstbehauptung durch Grenzen setzen mit Hilfe verbaler und körperlicher Signale geschult. Die Teilnehmerinnen üben die Techniken spielerisch in einem fröhlichen Rahmen und lernen gleichzeitig den respektvollen Umgang miteinander durch Erfahren. Das Training erfordert Körpereinsatz und ein wenig Selbstüberwindung. Enthalten im Kurs sind folgende Elemente:

Selbstverteidigung = mit Körperkontakt

A-Airbag : Notfallprogramm wenn schon was passiert ist

B-Griffe : wie befreie ich mich aus Griffe, z.B. Handgelenke greifen, Haare greifen, Umklammerung von hinten etc.

C-Distanz halten: bevor ich gegriffen werde, Hände vor dem Körper

D-Intuition

Selbstbehauptung = ohne Körperkontakt

5 Punkte der Selbstbehauptung

Visuell – Mimik – Gestik – Verbal – Körperhaltung

Begleitet und aufgelockert wird der Kurs von Pausen, Spiele und Übungen am Boxkissen, die sehr beliebt sind, weil sie auspowern und Spaß machen. Jede Teilnehmerin hat auch die Gelegenheit Fragen zu stellen und diese werden, wenn möglich in die Übungen mit eingebaut.

Mitzubringen: bequeme Sportklamotten, Getränk.

Anmeldeschluss: 04.10.21 im JuZe Naturns

Für weitere Infos: Eve 333-6666858 oder eve@juze-naturns.it

Einverständniserklärung - Haftungsausschluss

Selbstverteidigung für Mädchen und junge Frauen



Der Teilnehmerin ist bewusst, dass die Teilnahme am Kurs Körperinsatz erfordert, Verletzungsgefahren beinhalten kann und versichert, dass sie auf eigene Gefahr und freiwillig an der Veranstaltung teilnimmt.

Die Teilnehmerin bzw. die erziehungsberechtigte Person erklärt, dass sie im Falle von Verletzungen keinen Haftungsanspruch gegenüber der TrainerIn und des Assistenten, sowie gegenüber anderen Teilnehmer*innen geltend macht. Der*die Veranstalter*in haftet nicht für gesundheitliche Risiken und Gefahren der Teilnehmer*innen.

Die Teilnehmerin erklärt in Kenntnis der strafrechtlichen Verantwortlichkeit und Folgen wie sie das Gesetz für unwahre Erklärungen vorsieht unter ihrer persönlichen Verantwortung keine körperlichen Vorschäden oder psychische Instabilität aufzuweisen. Die Teilnehmerin verpflichtet sich ebenso falls solche körperlichen Schäden oder Instabilitäten während des Kurses auftreten sollten, dies sofort der Trainerin mitzuteilen.

Name der Teilnehmer*in: _____

Geburtsdatum und Geburtsort: _____

Adresse/Wohnort/Tel.nr.: _____

Unterschrift Teilnehmer*in: _____

Unterschrift Erziehungsberechtigte*r (bei U18): _____

Handy Nr. eines Erziehungsberechtigten: _____

Unterfertigte*r bestätigt die Richtigkeit der persönlichen Daten. Im Sinne des Datenschutzgesetzes 675/96 gebe ich mit meiner Unterschrift die Zustimmung zur internen Verwaltung meiner persönlichen bzw. der Daten der Gruppenmitglieder.

Einwilligung zur Veröffentlichung von Fotos und Videoaufnahmen:

Wir informieren hiermit ausdrücklich, dass während des Angelausfluges Bilder in digitaler und herkömmlicher Form, sowie Videoaufnahmen von den Betreuern gemacht werden und diese Bilder und Filme ausschließlich im Sinne der Tätigkeit des Vereins, wie z.B. Präsentationen, Faltblätter und Internetauftritte des Vereins, verwendet, veröffentlicht und verbreitet werden.

Mit deiner Unterschrift bestätigst du, die hier angeführte Information zur Kenntnis genommen zu haben und die Vereine ausdrücklich zu ermächtigen, die Bilder und Aufnahmen zu den besagten Zwecken, kostenlos zu verwenden.

Datum _____

Unterschrift _____