



STARKE FRAUEN

- Können sich verbal und nonverbal deutlich abgrenzen
- Können sich effektiv verteidigen
- Sind auch unter Stress handlungsfähig
- Kennen ihre Rechte

Frauen-Sicherheitstraining mit dem Team EST im Sportstudio dreiF

Sehr geehrte Damen,

wir führen mit freundlicher Unterstützung des Sportstudios dreiF vor Ort ein Frauen-Sicherheitstraining durch, zu dem wir Sie hiermit herzlich einladen.

Wann? 19.03.2016 und 20.03.2016

Beginn? Samstag von 10:00 bis ca. 16:00
Sonntag von 10:00 bis ca. 16:00

Wo? **Sportstudio dreiF**, Gießener Str. 75, 35396 Gießen

Die Anmeldung erfolgt telefonisch oder persönlich im Sportstudio dreiF und verpflichte wegen der Planbarkeit, (max. Gruppenstärke 25 TN), lediglich zum Erscheinen zur ersten Einheit.
Erst am Ende des ersten Tages entscheiden Sie, ob Sie weiter an dem Training teilnehmen und die Gebühr entrichten möchten.

Die Gebühr beträgt 99 € pro Teilnehmerin.
Frauen, die im Studio dreiF angemeldet sind, bekommen **20€ Ermäßigung**.

Falls Sie noch Fragen haben, so rufen Sie uns bitte an.

Sportstudio dreiF 06 41 - 58 08

Team EST 0173 - 839 86 87
0641 - 887 89 778
info@est-online.de

In unseren Trainings thematisieren wir u. a. folgende Gefahrensituationen:

- häusliche Gewalt
- Stalking
- Belästigung am Telefon
- Belästigungen am Arbeitsplatz
- Mobbing
- Möglichkeiten und Grenzen verschiedener Abwehrmittel

Es ist unter Stress bedeutend einfacher, auf eine bereits erlernte und eingeübte Lösungsstrategie zurück zu greifen, als in diesem Moment eine Strategie zu entwickeln. Aus diesem Grund führen wir realitätsnahe Rollenspiele und Simulationen u.a. zu folgenden Gefahrensituationen durch:

- Belästigungen und Beleidigung z.B. durch Schnorrer, Alkoholisierte, aufdringliche Verehrer, Exhibitionisten, Straßenverkäufer
- Übergriffe im Auto
- Übergriffe in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Raubüberfall
- Verfolgung
- Sexuelle Gewalt
- Umgang mit Pfefferspray

Im Rahmen der Rollenspiele und Simulationen wird trainiert, wie man sich wirkungsvoll mit Worten zur Wehr setzt und welche Methoden es gibt, Öffentlichkeit herzustellen und die Hilfe anderer zu aktivieren. Primäres Ziel unseres Trainings ist es, Gefahren rechtzeitig zu erkennen, zu vermeiden und gewaltfrei zu beenden. Das letzte Mittel ist jedoch die Selbstverteidigung. Wir trainieren leicht umsetzbare effektive Techniken im Fullkontakt mit männlichen Trainern.

Als Abschluss des Trainings bieten wir eine freiwillige Outdoor-Simulation an. Die Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, ihre erlernten Handlungsstrategien in realitätsgetreuen Situationen zu vertiefen.

Bitte schauen Sie sich unsere Beispielvideos auf unserer Homepage an. Nach einem Training mit uns können Sie das auch!

*Freundliche Grüße
Team EST*

André Engel