



# Gemeinde Feldkirchen-Westerham

## „Der Gmoabrief“

### Informationen für Gemeindebürger

#### Besonderes Selbstverteidigungstraining für Schüler, Jugendliche und Erwachsene

Interessierte Eltern haben Holger Schumacher – führender Anbieter von Selbstbehauptungsschulungen – mit seinem WO-DE-Team aus Hamburg beauftragt, drei jeweils 4tägige Sicherheitstraining abzuhalten.

Termine: 4.10. bis 10.10.2005 incl. Auffrischung der Trainingseinheiten für Teilnehmer früherer Kurse. Infos unter [www.wo-de.de](http://www.wo-de.de)

An vier Tagen müssen sich die Teilnehmer (bis 13 Jahre in Begleitung eines Elternteils) in realitätsnahen Rollenspielen mit Belästigungen und anderen möglichen Gefahrensituationen auseinander setzen und lernen gleichzeitig durch eine Menge Tricks, wie sie sich besser behaupten können. Dabei werden Abzocker-Szenen nach der Schule ebenso trainiert, wie das Hineinzeiren in ein Auto oder Anmache im Park. Und für den Notfall, wenn Sie wirklich angegriffen werden, üben die Teilnehmer, dem Angreifer zwischen die Beine oder gegen das Schienbein zu treten. Hier gilt es, wenige, aber dafür sehr effektive Techniken zu lernen, die, entschlossen angewandt, eine Angriffseinschränkung bzw. sogar eine vorübergehende Unfähigkeit des Täters zur Folge haben. Die Schüler lernen, Konflikte untereinander ohne Aggression auszu-

tragen und sich gegen Gewalt durch größere Schüler und Erwachsene zur Wehr zu setzen. Oberstes Gebot ist immer, der Gewalt aus dem Weg zu gehen: „Jeder nicht gekämpfte Kampf ist der beste Kampf.“

Die verbale Selbstbehauptung steht im Vordergrund: Sie üben, Ihre Selbstsicherheit zu beweisen und stark aufzutreten; das Recht, den eigenen Körper wahrzunehmen und ihren Gefühlen zu trauen, um gefährliche Situationen intuitiv aus dem Weg zu gehen.

Anmeldung und Infos für das Training ab sofort (Teilnehmerzahl begrenzt!) unter 08053/809 070, 08052/9713, 08062/3131, Fax: 08062/8252 oder [inerlwo@web.de](mailto:inerlwo@web.de)

Wo-De Erfolgsgarantie: Sollte ein Teilnehmer nicht den gewünschten Erfolg erreichen, so kann und sollte das Seminar unentgeltlich wiederholt werden.