



FrauenGesundheitsZentrum e. V.

Die Bildungs- und Beratungseinrichtung von Frauen für Frauen

Grasgasse 10 (Rückgb.), 93047 Regensburg, Tel. 0941 81644

fgz-regensburg@gmx.de, www.fgz-regensburg.de

Frauen stärken.

Selbstverteidigung, Selbstbehauptung und mehr

Ein Schritt auf dem Weg der Gewaltprävention ist es, Frauen zu mehr Selbstwertgefühl und mentaler Stärke zu verhelfen und ihnen die körperlichen Fähigkeiten zu geben, sich bei Angriffen zur Wehr zu setzen.

Das FGZ bietet deshalb ab jetzt vermehrt Veranstaltungen zu diesen Themen an, um Frauen damit auf ihrem Weg zu stärken. Außerdem gibt es Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen.

*Kursgebühren:

Ermäßigung ist bei finanziellem Engpass nach Selbsteinschätzung bis zu 50 % möglich. Damit wollen wir allen Frauen – unabhängig von ihren Einkommensverhältnissen – die Teilnahme an den Kursen ermöglichen.

Selbstverteidigung für Frauen

Verbale und körperliche Techniken der Verteidigung – die eigene Kraft entdecken und ausprobieren – Ängste aktiv angehen – mehr Handlungsfähigkeit gewinnen (ohne sportliche Voraussetzungen)

Tageskurs: Sa. 16.10.21, 10.00-16.00 Uhr

Tageskurs: Sa. 15.01.22, 10.00-16.00 Uhr

Gebühr: 90,- €*

fortlaufender Kurs: Mi. 20.10.-24.11.21 (5 x), 17.30-19.00 Uhr

fortlaufender Kurs: Mi. 26.01.-23.02.21 (5 x), 17.30-19.00 Uhr

Ort fortlaufende Kurse: EBW, Am Ölberg 2 (Anm. über das FGZ)

Gebühr: 80,- €*

Selbstverteidigung für Frauen mit Gewalterfahrung

Dieser Kurs ist speziell für Frauen mit Gewalterfahrung (psychisch oder körperlich) (ohne sportliche Voraussetzungen)

Tageskurs: Sa. 19.02.22, 10.00-16.30 Uhr

Gebühr: 90,- €*

Selbst-bewusst in Beruf und Alltag

Mit kleinen „Tricks“ aus der Theaterwelt die eigene Wirkung auf andere positiv zu verändern und für die eigenen Bedürfnisse einzustehen (ohne Vorkennt.)

Tageskurs: So. 24. Okt., 10.00-16.30 Uhr

Gebühr: 90,- €*

JA zum NEIN!

Grenzen spüren und kommunizieren – ein Forschungsfeld mit Übungen.

Halbtageskurs: So. 16. Jan., 14.00-18.00 Uhr

Gebühr: 60,- €*

Nach sexueller Verletzung Vertrauen fassen

Wie kann ich nach dem Erleben sexualisierter Gewalt wieder Vertrauen in meinen Körper und in andere Menschen finden?

Tageskurs: Sa. 22. Jan., 10.00-16.00 Uhr

Gebühr: 90,- €*

Immer ein nettes Mädchen? Wohin mit meiner Wut

Wie kann ich nach dem Erleben sexualisierter Gewalt wieder Vertrauen in meinen Körper und in andere Menschen finden?

Blockseminar: Fr. 28. Jan., 19.00-21.30 Uhr

Sa 29. Jan., 09.30-12.30 Uhr, 14.00-17.30 Uhr-

Gebühr: 135,- €*

M Ä D C H E N K U R S E

Selbstbehauptung für Mädchen (8 – 12 Jahre)

Viele Mädchen erleben in ihrem Alltag, dass es oft sehr schwierig ist, sich durchzusetzen. Die Probleme gehen von Pöbeleien bis hin zu körperlicher Gewalt. Mit diesen Themen beschäftigen wir uns meistens spielerisch, manchmal auch ernst. Selbstbehauptung soll Spaß machen und verhindern, dass Mädchen zu Opfern werden!

fortlaufender Kurs: Fr. 15.-29.10.21 (3 x), 15.00-16.30 Uhr

fortlaufender Kurs: Fr. 14.-28.01.22 (3 x), 15.00-16.30 Uhr

Gebühr: 36,- €*

Ferienkurs: Di. + Mi. 02.-03.11.21, 09.30-12.30 Uhr

Gebühr: 48,- €*

Selbstverteidigung für Mädchen ab 13 Jahren

In diesem Kurs sollen Mädchen ihre Stärke und Kraft kennenlernen, schreien und toben und Techniken lernen, wie man zuschlagen und zutreten kann.

Täter suchen Opfer, keine Gegner!

Ferienkurs: Di. + Mi. 02.-03.11.21, 13.30-16.30 Uhr

Gebühr: 48,- €*