

Trainingsangebote im Bereich

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

TRAININGSANGEBOTE

- Nr. 1 Schutz vor Gewalt und speziell vor sexuellen Übergriffen im öffentlichen Raum
- Nr. 2 Anti-Gewalt-Training für Frauen
- Nr. 3 Selbstbehauptungstraining
- Nr. 4 Selbstbehauptungstraining/Kriminalitätsvorbeugung
- Nr. 5 Selbstbehauptung für Mädchen
- Nr. 6 Selbstbehauptung für Mädchen
- Nr. 7 Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen
- Nr. 8 Selbstbehauptung in Alltag und Beruf
- Nr. 9 Sport-, Bewegungs- und Kommunikationszentrum für Mädchen und junge Frauen - "Pia Olymp"
- Nr.10 Diverse Selbstverteidigungs- und Selbstsicherheitskurse für Frauen
- Nr.11 Selbstverteidigungs- und Selbstsicherheitskurse für Frauen
- Nr.12 WenDo - Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen

Trainingsangebot Nr. 1

Schutz vor Gewalt und speziell vor sexuellen Übergriffen im öffentlichen Raum

Zielgruppen

Frauen und Mädchen ab ca. 14 Jahren

Trainingsziele

- Erlernen von Verhaltensprinzipien im Umgang mit aggressiven Männern und bei Angriffen auf die sexuelle Selbstbestimmung
- Kontrolle der eigenen Distanzzone

Inhalte

Aus einem systemischen Ansatz heraus werden Lösungsansätze zur Abwehr von Gewalthandlungen vermittelt, die dann auch ausprobiert werden. Dazu gehören fundierte Theorie, Erfahrungsweitergabe und realitätsnahe Praxis zu Themen wie Täter- und Opferbesonderheiten bei Sexualdelikten, rollenspezifisches Täter- und Opferverhalten, weg vom Opfer, das schweigt und sich nicht wehrt. Es werden Hinweise zum schnellen Erkennen bedrohlicher Situationen und zu Aktionen und Strategien als Reaktion auf Bedrohung und körperliche Angriffe gegeben.

Methoden

Kurzvortrag, Gruppenarbeit, praktische Übungen, Rollenspiele

Teilnahmegebühr

keine

Dauer des Trainings

3 Stunden

Ort des Trainings

in Räumlichkeiten des Veranstalters (Auftraggebers)

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kostenlos erhältlich

Anbieter

Der Polizeipräsident in Berlin
Landeskriminalamt -LKA 1414-
Kriminalpolizeiliche Vorbeugung und Beratung
Anti-Gewalt-Projekt
Columbiadamm 4
12096 Berlin

Ansprechpartner/in

Reinhard Kautz, Georg v. Strünck

Telefon

030 - 69 93 50 44

Fax

030 - 69 93 78 18

E-Mail

ppr.berlin-lka14@snafu.de

Internet

www.polizei.berlin.de

Trainingsangebot Nr. 2

Anti-Gewalt-Training für Frauen

Zielgruppen

- Frauen jeden Alters

Trainingsziele

- Erweiterung der Handlungskompetenz im Umgang mit gewaltträchtigen Konfliktsituationen

Inhalte

In dem Kurs lernen die Teilnehmerinnen, wie sie als mögliche Opfer oder Zeuginnen von gewalttätigen Übergriffen (z. B. in U- oder S-Bahnen) durch geschicktes Verhalten den/die Angreifer verunsichern können.

Methoden

keine Angaben

Teilnahmegebühr

keine

Dauer des Trainings

3 Stunden

Ort des Trainings

unterschiedlich

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

nein

Anbieter

Bezirksamt Charlottenburg-Wilmersdorf
Die Frauenbeauftragte
Otto-Suhr-Allee 100
10585 Berlin
Di, Fr: 9.00 - 12.00 Uhr, Do: 16.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner/in

Büro der Frauenbeauftragten

Telefon

030 – 902 91 26 90

Fax

030 – 902 91 20 55

E-Mail

frauenbeauftragte@ba-cw.verwalt-berlin.de

Internet

www.charlottenburg-wilmersdorf.de

Trainingsangebot Nr. 3

Selbstbehauptungstraining

Zielgruppen

- Mädchen
- Frauen jeden Alters

Trainingsziele

- Förderung der Kompetenzen, sich in bestimmten Situationen selbstbewusster zu verhalten
- Stärkung der Fähigkeiten, eigene Vorstellungen und Werte vertreten zu können

Inhalte

Tagtäglich gibt es Situationen, in denen Selbstsicherheit von Mädchen und Frauen erwartet bzw. verlangt wird, sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder im privaten Lebensbereich. Die Teilnehmerinnen sollen in dem Kurs lernen, wie sie solchen Situationen selbstbewusst begegnen können.

Methoden

Rollenspiele

Teilnahmegebühr

30 € pro Person

Dauer des Trainings

3 Termine je 2 Stunden

Ort des Trainings

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kostenlos erhältlich

Anbieter

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Frauenbeauftragte

Frankfurter Allee 35 - 37

10216 Berlin

Di: 9.00 - 12.00 Uhr, Do: 16.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ansprechpartner/in

Petra Koch-Knöbel

Telefon

030 - 2324 - 4111/ - 4109

Fax

030 – 23 24 41 77

E-Mail

petra.koch-knoebel@ba-frh.verwalt-berlin.de

Internet

-

Trainingsangebot Nr. 4

Selbstbehauptungstraining/Kriminalitätsvorbeugung

Zielgruppen

- Mädchen
- Frauen jeden Alters

Trainingsziele

- Erlernen von Selbstbehauptungsprinzipien
- Aneignung von Kenntnissen über Opferhilfe und angemessenes Verhalten als Zeugin

Inhalte

In dem Kurs geht es um die Prävention von Gewalt und den Umgang mit gewaltträchtigen Situationen. Der erste Teil beschäftigt sich mit Kriminalitätsvorbeugung, Gefahrenwahrnehmung und -abwehr, Notwehr sowie den Risiken bei der Benutzung von Waffen. Der zweite Teil widmet sich den Themen Opferhilfe und Zeuginnenverhalten, d.h. es werden Interventionstechniken und Strategien zur Konfliktlösung vermittelt, Tipps für Zeuginnen wie auch Hinweise zur Anzeigenerstattung gegeben.

Methoden

Vorträge mit praktischen Übungen, Rollenspiele

Teilnahmegebühr

keine

Dauer des Trainings

3 Stunden

Ort des Trainings

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kostenlos erhältlich

Anbieter

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Frauenbeauftragte

Frankfurter Allee 35 - 37

10216 Berlin

Di: 9.00 - 12.00 Uhr, Do: 16.00 - 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

Ansprechpartner/in

Petra Koch-Knöbel

Telefon

030 – 2324 - 4111/ - 4109

Fax

030 – 23 24 41 77

E-Mail

petra.koch-knoebel@ba-frh.verwalt-berlin.de

Internet

-

Trainingsangebot Nr. 5

Selbstbehauptung für Mädchen

Zielgruppen

- Mädchen unterschiedlicher Altersgruppen

Trainingsziele

- Sicherheit
- Selbstbewusstsein
- Stärke

Inhalte

Die Mädchen lernen selbstbewusst zu blicken, zu laufen und sich zu verhalten. Im Gespräch reflektieren sie mögliches Verhalten auf unangenehme Erlebnisse. Sie üben körperliche Auseinandersetzung ein und lernen neues Verhalten.

Methoden

Rollenspiel, Konflikttraining, Gespräche, Gruppenspiele

Teilnahmegebühr

je nach Angebot 5 - 10 € pro Treffen

Dauer des Training

12 - 20 Wochen à 2 Stunden

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kann abgeholt werden

Anbieter

Bezirksamt Tempelhof-Schöneberg / Jugendamt
KiJuM - Kinder- und Jugendhaus Mariendorf
Kurfürstenstr. 40
12105 Berlin
Mo - Fr: 13.00 – 20.00 Uhr, So: 15.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner/in

Petra Steinborn

Telefon

030 - 75 60 74 21

Fax

030 - 75 60 74 21

E-Mail

-

Internet

-

Trainingsangebot Nr. 6

Selbstbehauptung für Mädchen

Zielgruppen

- Mädchen und junge Frauen zwischen 13 und 20 Jahren

Trainingsziele

- Stärkung der Selbstbehauptungs- und Durchsetzungsfähigkeit

Inhalte

Folgende Themen stehen bei unseren Trainings im Mittelpunkt: Selbst- und Fremdwahrnehmung, verbale und nonverbale Kommunikation, Grenzen setzen, eigene Anliegen vertreten und sich durchsetzen lernen sowie gegebenenfalls ausgewählte Selbstverteidigungstechniken kennen lernen.

Methoden

Einzel- und Kleingruppenarbeit, Rollenspiel, Videoanalyse, Diskussionsrunden

Teilnahmegebühr

auf Anfrage

Dauer des Trainings

8 Einheiten à 1,5 Stunden oder 2 - 3 Tages-Workshop

Ort des Trainings

variabel

Bildungsurlaub

-

Infomaterial

kann angefordert werden

Anbieter

DRK Berlin Süd-West - Haus der Familie
PAM-Gewaltprävention
Düppelstr.36
12163 Berlin

Ansprechpartner/in

Lars Schäfer, Uli Streib-Brzič

Telefon

030 - 79 01 13 - 20/ - 21

Fax

030 - 79 01 13 33

E-Mail

StreibU@drk-berlin.net

SchaeferL@drk-berlin.net

Internet

www.drk-berlin.net

Trainingsangebot Nr. 7

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen

Zielgruppen

- Mädchen ab 9 Jahre

Trainingsziele

- Bewältigung von Konflikt- und Gewaltsituationen
- Erlernen von Schlag- und Selbstverteidigungstechniken
- Aggressionsabbau

Inhalte

Die Mädchen lernen ihre Grenzen und Bedürfnisse kennen und können sie offen artikulieren, um sich als Einzelne in einer Gruppe behaupten oder im Alltag vermitteln zu können. Mit Hilfe von Rollenspielen lernen sie unterschiedliche Reaktionsmöglichkeiten bei Übergriffen oder in Gefahrensituationen kennen.

Methoden

Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen, Erlernen von Selbstverteidigungstechniken

Teilnahmegebühr

kostenlos

Dauer des Trainings

Mittwochs von 16.30 – 17.30 Uhr

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

-

Infomaterial

nein

Anbieter

Klubhaus Erich Meier
Schulstr. 3
13591 Berlin

Ansprechpartner/in

Jein Pfeiffer

Telefon

030 - 363 27 36

Fax

030 - 364 35 046

E-Mail

-

Internet

-

Trainingsangebot Nr. 8

Selbstbehauptung in Alltag und Beruf

Zielgruppen

- Frauen

Trainingsziele

- selbstsichere Abwehr von Grenzverletzungen
- Vertrauen in die eigene Wahrnehmung
- Entwicklung von Strategien zur Selbstbehauptung
- deutliche Grenzsetzung

Inhalte

In dem Kurs werden anhand der Erfahrungen der Teilnehmerinnen mit bedrängenden und bedrohlichen Situationen Strategien der Selbstbehauptung entwickelt. Die Teilnehmerinnen lernen über Übungen zur Wahrnehmung des Selbst und der anderen, wie sie Sprache, Blick, Haltung und Gesten einsetzen können, um ihre Grenzen überzeugend zum Ausdruck zu bringen. Dabei wird auch untersucht, welche Aspekte des Selbstbildes für das sichere Auftreten hinderlich oder förderlich sind.

Methoden

Übungen zur Körperwahrnehmung, Imaginationsübungen, Rollenspiele, Gruppendiskussion

Teilnahmegebühr

-

Dauer des Trainings

10 Termine à 2 Stunden

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

-

Infomaterial

beim Anbieter erhältlich

Anbieter

Lara - Verein gegen sexuelle Gewalt gegen Frauen e.V.
Tempelhofer Ufer 14
10963 Berlin

Ansprechpartner/in

Margot Mahn

Telefon

030 - 216 88 88

Fax

030 - 216 80 61

E-Mail

lara.kub@t-online.de

Internet

www.lara-berlin.de

Trainingsangebot Nr. 9

Sport-, Bewegungs- und Kommunikationszentrum für Mädchen und junge Frauen - "Pia Olymp"

Zielgruppen

- Mädchen und junge Frauen (12 bis 25 Jahre)

Trainingsziele

- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl

Inhalte

Über den offenen niederschweligen Bereich sollen die Mädchen motiviert werden, sich regelmäßig sportlich zu betätigen. In Kursangeboten können die Teilnehmerinnen verschiedenste Sportarten ausprobieren und über Bewegungsaktivität körperliche, geistige und soziale Erfahrungen sammeln.

Methoden

geschlechtsspezifische Jugendarbeit im Sport/Mädchenarbeit

Teilnahmegebühr

offener Bereich: keine Gebühren; Kurse: 6 € bis 7,50 € im Monat

Dauer des Trainings

dauerhafte Kurse (wöchentlich): 1,5 Stunden pro Kurs

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

nein

Anbieter

Pia Olymp
Am Berl 25
13051 Berlin
Mo - Fr: 13.00 - 19.00 Uhr

Ansprechpartner/in

Jana Sprenger

Telefon

030 - 924 52 16

Fax

030 - 924 52 16

Email

turnbeutel@t-online.de

Internet

www.turnbeutel-im-netz.de

Trainingsangebot Nr. 10

Diverse Selbstverteidigungs- und Selbstsicherheitskurse für Frauen

Zielgruppen

- Frauen aller Altersgruppen

Trainingsziele

- Steigerung des Selbstvertrauens und der Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Durchsetzungsfähigkeit und der Selbstbehauptung
- Verbesserung der Einschätzung von Gefahrensituationen
- Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken

Inhalte

Wesentlicher Bestandteil der Kurse ist es, anhand selbst erlebter bedrohlicher Situationen und Ängste der Teilnehmerinnen neue Handlungsmöglichkeiten und Strategien kennen zu lernen und auszuprobieren. Ein weiterer Schwerpunkt ist das Erlernen effektiver Techniken der körperlichen Gegenwehr. Die Frauen können in den Kursen die Vielseitigkeit ihrer Person kennen lernen und so erfahren, wie sie ihren Körper, ihre Stärken und Fähigkeiten, ihre Intuition und Willenskraft für die eigene Sicherheit einsetzen können.

Methoden

Gespräche, Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken

Teilnahmegebühr

75 € für 10 Termine oder fortlaufender monatlicher Beitrag

Dauer des Trainings

10 Termine à 1,5 Stunden oder fortlaufende wöchentliche Kurse

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kostenlos erhältlich

Anbieter

Selbstverteidigung für Frauen e.V.
Hauptstr. 9
10827 Berlin
Di, Mi, Do: 15.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner/in

Christiane Quadflieg, Heike Spittler

Telefon

030 - 781 94 32

Fax

-

E-Mail

buero@svf-berlin.de

Internet

www.svf-berlin.de

Trainingsangebot Nr. 11

Selbstverteidigungs- und Selbstsicherheitskurse für Frauen

Zielgruppen

- Frauen ab 40 und ab 55 Jahren

Trainingsziele

- Steigerung des Selbstvertrauens und der Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Durchsetzungsfähigkeit und der Selbstbehauptung
- Verbesserung der Einschätzung von Gefahrensituationen
- Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken

Inhalte

Dieses Angebot der Selbstverteidigung ist auf die spezifischen Bedürfnisse von Frauen über 40 bzw. über 55 Jahren zugeschnitten. Die im Kurs angewandten Techniken der Selbstverteidigung orientieren sich an den Bedürfnissen, Lebenserfahrungen und Möglichkeiten der Kursteilnehmerinnen. Die Frauen erlernen, neue Handlungsmöglichkeiten und Strategien sowie Intuition und Willenskraft für die eigene Sicherheit einzusetzen. Gleichzeitig werden im Kurs Übungen zum Fit bleiben oder Fit werden angeboten. Hier können Frauen gemeinsam mit Gleichaltrigen das Training bestreiten. Altersbedingte Einschränkungen werden kreativ einbezogen.

Methoden

Gespräche, Wahrnehmungsübungen, Rollenspiele, Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken

Teilnahmegebühr

fortlaufende Kurse: monatlicher Beitrag 26 €

Dauer des Trainings

fortlaufende Kurse: 1Stunde Training pro Woche

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kostenlos erhältlich

Anbieter

Selbstverteidigung für Frauen e.V.

Hauptstr. 9

10827 Berlin

Di, Mi, Do: 15.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner/in

Christiane Quadflieg, Heike Spittler

Telefon

030 - 781 94 32

Fax

-

E-Mail

buero@svf-berlin.de

Internet

www.svf-berlin.de

Trainingsangebot Nr. 12

WenDo - Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen

Zielgruppen

- Mädchen im Alter von 4 bis ca. 16 Jahren (nach Altersgruppen gestaffelt)

Trainingsziele

- Steigerung des Selbstvertrauens und der Wahrnehmungsfähigkeit
- Förderung der Durchsetzungsfähigkeit und der Selbstbehauptung
- Verbesserung der Einschätzung von Gefahrensituationen
- Erlernen einfacher und effektiver Selbstverteidigungstechniken

Inhalte

Die Kurse bieten eine an den Potentialen der Mädchen orientierte altersgemäße (bei jüngeren Mädchen auch spielerische) Vermittlung von Elementen und Techniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Im gemeinsamen Training werden neue Handlungsmöglichkeiten und Strategien als Präventionsmaßnahme gegen körperliche oder seelische Übergriffe erarbeitet und ausprobiert. Die Mädchen werden dazu ermutigt, auf ihre Wahrnehmungen und Gefühle zu hören, um bedrohliche Situationen frühzeitig zu erkennen und einschätzen zu lernen; sie werden ermutigt, Grenzen zu setzen und offensiv zu handeln.

Methoden

Reaktionsübungen, Rollenspiele, Wahrnehmungsübungen, einfache Verteidigungstechniken

Teilnahmegebühr

fortlaufende Kurse ab 21 € monatlich, 10-wöchige Kurse 65 €

Dauer des Trainings

10 Termine à 1 Stunde oder fortlaufender Kurs

Ort des Trainings

beim Anbieter

Bildungsurlaub

nein

Infomaterial

kostenlos erhältlich

Anbieter

Selbstverteidigung für Frauen e.V.

Hauptstr. 9

10827 Berlin

Di, Mi, Do: 15.00 – 19.00 Uhr

Ansprechpartner/in

Christiane Quadflieg, Heike Spittler

Telefon

030 - 781 94 32

Fax

-

E-Mail

buero@svf-berlin.de

Internet

www.svf-berlin.de