

Panda Defense

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für alle Frauen und Mädchen
ab 14 Jahren



- Wirkung auf Andere und wie man sie nutzt.
- Sicherer Stand und eine starke Haltung
- Eigene Grenzen setzen und diese behaupten
- Situationen einschätzen und bei Gefahr entkommen
- Einsatz der Stimme
- Strategien zur Gefahrenabwehr
- Befreiungs- und Schlagtechniken

Im Kurs werden diese und weitere Punkte in einem sicheren und anonymen Rahmen besprochen und gemeinsam geübt. Dabei soll so realistisch wie möglich trainiert werden, um alle Teilnehmerinnen optimal auszubilden.

Datum: ab 04. Juli 2019 regelmäßig donnerstags

Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Zielgruppe: allgemein Interessierte

Referentin: Carmen Rudek, Sheida

Hinweis:

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen beschränkt. Eine vorherige Anmeldung per Telefon oder E-Mail ist erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich

Kontakt zur Anmeldung:

Korbinian Frey

Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit/Ehrenamt

Telefon: 0911/5301-113

E-Mail: helferforte@kvnuernberg-stadt.brk.de



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

تقنية دفاع الباندا

الدفاع عن النفس وتأكيد الذات لجميع النساء والفتيات ابتداءً من عمر 14 سنة



التأثير على الآخرين وكيفية استخدام هذا التأثير

امكانية تقييم الحالات والهروب في المواقف الخطرة

المواقف الآمنة والقوية

استخدام الصوت

تقنيات وضع الحدود الذاتية وكيفية تأكيدها

استراتيجيات الأمن

تقنيات التحرر والضرب

في الدورة، سوف تتم مناقشة هذه النقاط وغيرها ضمن السياقين، حالة الأمن والحالات المجهولة ويتم التدريب عليها، الهدف هو التدريب بأكثر واقعية ممكنة من أجل تعليم جميع المشاركين على النحو الأمثل

التاريخ: ابتداءً من 04 تموز 2019، ويستمر بانتظام كل يوم خميس.

التوقيت: من الساعة 18:00 حتى الساعة 20:00.

المكان: Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg ,Südstadtforum

المجموعة المستهدفة: لجميع المهتمين.

المدرّب: Carmen Rudek, Sheida

ملاحظة:

يقتصر عدد المشتركين على 10 أشخاص كحد أقصى. ينبغي على الراغبين في الاشتراك التسجيل المسبق عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني. يمكنكم التسجيل في أي وقت.



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration

للتواصل من أجل التسجيل:

Korbinian Frey

منسق العمل التطوعي

رقم الهاتف: 0911/5301113

البريد الإلكتروني: helferporte@kvnuernberg-stadt.brk.de