

Termine & Veranstaltungen 2014

15. Februar 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

29. März 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

13.00 - 17.00 Uhr

Workshop für Kinder/Jugendliche im Rollstuhl

10. Mai 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

21. Juni 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

13.00 - 17.00 Uhr

Workshop für Mädchen im Rollstuhl

12. Juli 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

13. September 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

13.00 - 17.00 Uhr

Workshop für Erwachsene im Rollstuhl

25. Oktober 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

29. November 2014

10.00 - 12.00 Uhr

Training für Menschen im Rollstuhl

Vielen Dank an unsere Förderer für Ihre tolle Unterstützung!

Sparda-Bank

Hannover-
Stiftung



www.rsg-langenhagen.de



Anmeldungen unter:

RSG Langenhagen 82 e.V.
Hannelore Stein
05171 / 79 120 43
h.stein@rsg-langenhagen.de
www.rsg-langenhagen.de

RSG Langenhagen 82 e.V.
Jürgen Wildhagen
Ricarda-Huch-Str.30
31157 Sarstedt

RSG
Langenhagen

RSG
Langenhagen



Selbstverteidigung für Menschen im Rollstuhl

**Einladung der RSG Langenhagen 82 e.V.
zu Workshops und Trainingstagen
- auch für Nichtmitglieder -**

Die RSG Langenhagen bietet Workshops „Selbstverteidigung für Menschen im Rollstuhl“ an und lädt dazu herzlich ein. Referent ist Nils Thate, Selbstverteidigungstrainer der Organisation für effektive Selbstverteidigung (OFES), der professionell, einfühlsam und mit einem großen Erfahrungsschatz die Kurse leitet.

Die Ziele liegen in der Vermittlung von:

- Möglichkeiten der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
- präventiven Aspekten, wie das Erkennen und die Vorbereitung auf Übergriffe durch gewaltbereite Menschen sowie das Vermeiden von gefährlichen Situationen
- angemessenen Reaktionen auf den Angreifer durch Sprache (Menschen auf bedrohliche Situation aufmerksam machen), Körpersprache (keine Opferhaltung) und Möglichkeiten des „sich Wehrens“
- Abwehrtechniken, wie z.B. den Angreifer auf Distanz zu halten oder ihn im richtigen Moment mit einem schnellen Handgriff zu verunsichern
- körperlicher Fitness und dadurch Stärkung des Wohlbefindens und der Gesundheit
- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- **Handlungsfähigkeit in kritischen Lagen!**



Nils Thate formuliert es so:

„Das Wichtigste ist, dass ihr euch im Rollstuhl gut bewegen könnt, aufmerksam seid und immer die Orientierung behaltet. Ihr müsst immer wissen, wo ihr euch befindet und was um euch herum geschieht, damit ihr einer möglichen Gefahr von vornherein aus dem Weg gehen könnt“.

Und Teilnehmende aus den vergangenen Jahren sagen:

„Jetzt weiß ich, wie ich mich ohne Kraft verteidigen kann“

„Es war ermutigend festzustellen, dass ich mich auch als Rollstuhlfahrerin wehren kann. Mit den richtigen Worten, einer festen Stimme und entsprechender Gestik kann ich schon viel erreichen. Auch mit meiner Behinderung ist es möglich, die Kraft des Angreifers mit gezielter Abwehrbewegung umzuleiten. Das erfordert von mir ein waches Auge und schnelle, gezielte Reaktionen, aber keinen besonders großen Kraft-einsatz.“

„ Jeder fühlt sich ernst genommen und lernt mit seinen Möglichkeiten, was effektiv ist“



Alexander Bieber von der Sparda-Bank Hannover-Stiftung, die den Workshop finanziell unterstützt, zeigt sich begeistert:

„Wir haben uns gezielt nach förderungswürdigen Projekten umgeschaut und sind auf die RSG Langenhagen mit ihren tollen Angeboten gestoßen. Wenn ich jetzt sehe, wie begeistert die Jugendlichen sind und wie der Trainer sie mit seiner herzlichen Art an sich zieht, fühle ich mich in unserem Engagement bestätigt.“