

Vielen Dank an unsere Förderer für die tolle Unterstützung!



www.rsg-langenhagen.de



Alle Veranstaltungen finden in der Gymnastikhalle der
IGS Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 21-23,
30853 Langenhagen statt.



Anmeldungen unter:

RSG Langenhagen 82 e.V.

Ansprechpartner:
Ulrike Kriebel

Mobil: 0175 68 36 572 | E-Mail: u.kriebel@rsg-langenhagen.de
www.rsg-langenhagen.de

RSG Langenhagen 82 e.V.

Jürgen Wildhagen
Ricarda-Huch-Str.30
31157 Sarstedt

Selbstverteidigung für Rollifahrer

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

2019

**Workshop für Kinder und Jugendliche im Rolli
28. September 2019 | 13.00 - 17.00 Uhr**

Nils Thate, Selbstverteidigungstrainer der Organisation für effektive Selbstverteidigung (OFES). leitet die Kurse mit seinem Team professionell, einfühlsam und mit großem Erfahrungsschatz.

Inhalte des Trainings:

Selbstverteidigung (körperlich)

- Bewegungslehre
- Koordination
- Verteidigungsfähigkeit

Selbstbehauptung (körperlos)

- Körpersprache
- Körperspannung
- Rhetorik
- Mimik

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 Krafteinsatz.“

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

Termine & Veranstaltungen 2019

16. Februar 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

30. März 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

18. Mai 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

29. Juni 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

17. August 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

28. September 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

13.00 - 17.00 Uhr

Workshop für Kinder/Jugendliche im Rollstuhl

26. Oktober 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

23. November 2019

10.00 - 12.00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Menschen mit Handicap

Zu jeder Zeit sind bei den Trainingstagen auch Neueinsteiger herzlich willkommen. Die Trainer werden Neueinsteiger intensiv und individuell begleiten.

Teilnahmegebühr für das regelmäßige Training: € 10,- pro Übungstag
Teilnahmegebühr für den Workshop: € 20,- für Nichtmitglieder und
€ 10,- für RSG-Mitglieder