



## **Selbstbehauptungstraining für geistig behinderte Frauen**

**Samstag, 12. November 2022, 10 bis 16 Uhr**

**Turnhalle der GS Globus am Dellplatz  
Gottfried-Könzgen-Str. 3, 47051 Duisburg**

### **Programmablauf:**

6 Stunden von 10 – 16 Uhr  
eingebettete Mittags- und mehreren Trinkpausen

10 – 11 Uhr Begrüßung und Vorstellen der Inhalte  
„Aktive Vorstellungsrunde“ (wie komme ich selbstbewusst  
und stark rüber)

11 – 13 Uhr Aufwärmen im Sumo-Ringer-Gang und Überleitung zum  
Schubsen und Rempeln  
Erläuterung „stabiler Stand und sicheres Körpergefühl“  
Stimm-Übungen  
Übungen zu Nähe und Distanz  
STOPP und NEIN  
Tritt- und Schlagtechniken

13 – 14 Uhr Mittagspause

14 – 15 Uhr Rollenspiele  
Frustablass-Übung

15 – 16 Uhr Abschlussrunde

Die Trainerin Kerstin Mönning ist medizinisch geschult und ausgebildete Übungsleiterin. Sie verfügt über eine Lizenz im Fachbereich Behindertensport und hat eine Zusatzqualifikation für Übungsleiterinnen im Bereich „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“.

**Bitte Sportbekleidung, Getränke und Verpflegung mitbringen!**

**Die Teilnahme ist kostenlos.**

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist begrenzt.

So können Sie sich anmelden:

Per E-Mail: [inklusion@stadt-duisburg.de](mailto:inklusion@stadt-duisburg.de)

Per Telefon: 0203- 283 3316

Per FAX: 0203-283 3964

Bitte geben Sie auch Ihre Telefonnummer an.  
Damit wir Sie zurückrufen können.

Falls Sie sich angemeldet haben und nicht teilnehmen können,  
bitten wir um eine Absage!  
Dann können andere Frauen teilnehmen.