

Weilheim, 21. Februar 2022

*Gesundheit und Lebenskunst*

*Immer wieder hören wir in den Medien und - leider - auch aus den Gesprächen mit den ehrenamtlichen Unterstützerinnen, den hauptamtlichen Migrationsberaterinnen und Lehrerinnen von tätlicher oder befürchteter Gewalt und anderen Formen der Grenzüberschreitung gegenüber Mädchen. Anders als bei Jungen ist diese Gewaltform vorwiegend sexuell geprägt, angefangen vom Klaps auf den Hintern oder Busengrapschen und/oder sexistischen und/oder diskriminierenden Bemerkungen bis hin zur Vergewaltigung. Deshalb brauchen Mädchen hier andere Fähigkeiten als Jungs.*

Nach der erfolgreichen Umsetzung des ersten Kurses vor rund zwei Jahren bietet unser Aikido-Verein in Zusammenarbeit mit „Asyl im Oberland“ ab Ende April 2022 wieder einen

### **„Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen mit und ohne Migrationshintergrund“**

an. In diesem Kurs erlernen Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren einige Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung. Dabei wird Wert auf einfache, schnell erlernbare Techniken, z.B. Befreiungstechniken aus häufig vorkommenden Festhaltegriffen, das Wissen um die verletzbaren Punkte des menschlichen Körpers, den eigenen Körperwaffen und vor allem auf die Kraft der eigenen Stimme gelegt. Ebenso werden bei verschiedenen thematischen Spielen und Gruppenübungen Möglichkeiten der Selbstbehauptung bei alltäglichen Grenzüberschreitungen erlernt. Die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch in der reinen Mädchengruppe ist dabei wichtig.



Gruppenbild vom Kurs im Sommer 2019

Ein Informationsgespräch für die interessierten Eltern ist für den **Samstag, 9. April 2022, von 10.00 – 11.15 Uhr**, eingeplant. Dabei werden die Ziele und Inhalte des Kurses im Detail erklärt. Dieses Gespräch ist am Kursort in Weilheim (siehe unten).



Der Kurs wird geleitet von Frau Dr. Sonja Weißbacher aus Wolfratshausen, die auf ihre langjährige, spezifische Erfahrung als Sozialpädagogin und auch als Schwarzgurt-Trägerin in Aikido und Taekwondo aufbaut. Während der Dauer des Kurses bietet Frau Weißbacher den Teilnehmerinnen eine telefonische „Hotline“ an.

Unter Berücksichtigung der Schulferien sind folgende Termine vorgesehen: **30. April, 7. Mai, 21. Mai, 28. Mai, 4. Juni und der 9. Juli 2022 - jeweils samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr**. Der letzte Kurstag ist als Nachtreffen im Sinne einer Reflektion unter dem

Aspekt der Nachhaltigkeit geplant.

Der Kurs findet im Mehrzweckraum im **Obergeschoss, des SOS-Kinderdorfes Weilheim, in der Hans-Glück-Straße 2, in Weilheim**, statt. Geübt wird auf Trainingsmatten, barfuß und mit bequemer Sportkleidung. Bitte genug Wasser zum Trinken und bei langen Haaren einen Haargummi mitbringen.

Die Hauptkosten dieses Kurses trägt der Sponsor, der Rotary Club Weilheim. Es wird lediglich ein Eigenanteil von jeweils € 6,- pro Kurseinheit und Teilnehmerin erhoben, zahlbar am ersten Kurstag. Somit beträgt der gesamte Eigenanteil € 36,- pro Teilnehmerin. In Sonderfällen, z.B. für Geschwisterkinder, räumen wir in Absprache einen angemessenen Sozialtarif ein.

Der Anmeldeschluss ist der 24. März 2022. Für organisatorische Rückfragen bitte wenden an:

Helmuth Fischer

Tel. 0173-5103478 oder [info@aikido-im-oberland.de](mailto:info@aikido-im-oberland.de)

für den Vorstand des Aikido im Oberland e.V. (Amtsgericht München, VR 71339) und als ehem. Mitglied des Koordinationsteams vom Weilheimer Unterstützerkreis