

PROTECT YOU & ME

Nicht nur beim Sicherheitsgespräch der Stadt Fürth, im Helene-Lange-Gymnasium, wurde die Notwendigkeit diskutiert, Schülern aber auch Erwachsenen für die verschiedenen Arten von Gewalt zu sensibilisieren. Der Begriff GEWALT ist in aller Munde und die täglichen Nachrichten und Krimis im Fernsehen verstärken den Eindruck, dass jeder von uns und zu jeder Zeit gefährdet ist. Viele suchen nach sinnvollem Schutz vor Gewaltübergriffen. Dabei können **selbstbewusstes Auftreten, entspannte, aber bewusste Wahrnehmung der Umgebung** und – sofern möglich – frühzeitige Flucht Möglichkeiten sein, um **Gewaltsituationen zu vermeiden oder zu umgehen**. Auch die Tatsache, dass viele Gewaltaktionen im sozialen Nahbereich (Schule), in Beziehungen oder gar in der Familie passieren, sind vielen ebenso unklar wie die Tatsache, dass hier ein großes Dunkelfeld existiert. Wo kann man ansetzen um sich zu schützen oder zu wehren, wenn es keine andere Chance mehr gibt?

Die verschiedensten Arten von Gewalt – nämlich verbale, psychische oder physische – in Form von Beleidigungen, Mobbing, häuslicher Gewalt, sexuellen Übergriffen usw. fordern unterschiedliche Strategien der Prävention und Reaktion sind Themen eines neuen Kurses PROTECT YOU & ME, den die Turnabteilung der SpVgg Greuther Fürth – mit Unterstützung des Helene-Lange-Gymnasium - ab Herbst 2017 anbietet.

Das **Trainerteam Team um F.H. Wimmer (Kriminalbeamter & ehemaliges SEK-Mitglied), Thomas Reißmann (Polizeibeamter & ehemaliges SEK-Mitglied)** bietet den Interessierten in verschiedenen Kursen die Möglichkeit sich selbst und andere zu schützen.

Unterstützt wird das Trainerteam von Betreuern, zum Teil Lehrerinnen des HLG und des Vereins.

Folgende Programmpunkte werden in den Kursen behandelt:

- *Entspannte Wahrnehmung und Vermeidung von Gefahrensituationen*
- *Selbstbewusstes Auftretens als Schutzmaßnahme vor Gewalt*
- *Verbesserung der Körperhaltung und körperliche Fitness um effektive*
 - o *Abwehrtechniken gegen körperliche Angriffe sowie*
 - o *einfache Schlag- und Sturztechniken kennenzulernen und*
 - o *beim situativen Üben von häufigen Gefahrensituation anwenden zu können*

Voraussetzungen für die Teilnahme ist der Wille Neues kennenzulernen und sich mit dem Thema *Gewalt* gedanklich, aber auch durch das Erlernen einfacher Selbstverteidigungstechniken auseinanderzusetzen; zu dem Sportklamotten und die Bereitschaft beim situativen Üben auch „harte Worte“ zu ertragen!

Mehr erfahren können Sie auf der Homepage der Turnabteilung von Greuther Fürth oder bei persönlichen Fragen per E-Mail – f.h.wimmer@gmx.de.

Das Training - wird in **zwei Kursen je 6 Übungsabenden** stattfinden.

Die erste Gruppe (max. 16 Teilnehmer/innen) formiert sich aus **Jugendlichen zwischen 14-16 Jahren**. Die zweite Gruppe wird sich aus **Jugendlichen ab 17 Jahren und Erwachsenen** zusammensetzen und im Anschluss an die Gruppe 1 trainieren.

F.H. Wimmer

Koordinator



Die Turnabteilung
SpVgg Greuther Fürth
Informationen und
Anmeldung unter:
Tel. 0151-54885543 oder
anmeldung@greuther-fuerth-turnen.de

