

Sicher unterwegs-

Selbstverteidigung für RollstuhlfahrerInnen

Gefahren erkennen – eigene Grenzen setzen und verteidigen!



Kursinhalte sind:

- Körpersprache und Stimme einsetzen
- Rollstuhl/ Gehhilfe als Waffe einsetzen
- Konkrete Situationen in Rollenspielen üben
- Einfache Entwindungs- und Schocktechniken

Die Kursleiterin legt besonderen Wert darauf, die bereits vorhandenen Ressourcen jeder KursteilnehmerIn zu stärken. Gemeinsam werden wir uns aktiv an das Thema herantasten, voneinander lernen, uns austauschen und miteinander lachen.

Kurs in Zusammenarbeit mit dem Rollstuhlclub Zürich: Thema Selbstverteidigung

Wann: **25. März 2023 von 13:00 – 17:00 Uhr**

Max. 14 TeilnehmerInnen - First come, first save

Wo: Sporthalle Fronwald
Fronwaldstrasse 115
8046 Zürich (PP vorhanden)

Kursleitung: Katharina Eisenring, Pallas Expertin
Tel. 076 323 46 30 www.katharina-eisenring.ch

Kosten: Der Kurs ist kostenlos - finanziert vom Sozialdepartement der Stadt Zürich im Rahmen des Projekts «Zürich schaut hin» und dem Rollstuhlclub Zürich

Anmeldung bitte an: jeannette.schuehle@rc-zuerich.ch

Anmeldeschluss: **18.3.2023**