



Katholisches
Familienzentrum
in BiOs

Kindertagesstätte
St. Dreikönigen,
Bodenheimerstr. 1, 50827 Köln
Tel.: 0221-595 31 19

Kindertagesstätte
St. Rochus
Rochusstr. 143, 50827 Köln,
Tel.: 0221-530 45 10

SKM Familienzentrum
Ossendorfer Weg 8
50827 Köln
Tel.: 0221-5953 275

DJK

Sportverband
DJK Sportverband Köln e.V.

Selbstverteidigung & Gewalt verstehen

4 Stunden praxisorientierter Workshop für 12–16-Jährige:
mit einer weiblichen Trainerin und einem männlichen Trainer

Im Pfarrzentrum im Plantanenweg 2-8

Am Samstag, 27. September, 12:30 - 16:30 Uhr

Inhalte:

- **Gewaltverständnis:**

Unterschiedliche Formen von Gewalt
(körperlich, psychisch, strukturell, digital) kennenlernen

- **Judo-Basics:**

Effektive, altersgerechte Zweikampf- und Befreiungstechniken

- **Empowerment:**

Körperspannung, Standfestigkeit, Stopp-Signale

- **Austausch & Reflexion:**

Gemeinsame Diskussion typischer Gewaltsituationen im Alltag

- **Szenisches Arbeiten:**

kurze Rollenspiele zur Stärkung der Zivilcourage

- **Ressourcenarbeit:**

Entwickeln persönlicher Strategien und Handlungsspielräume

Anmeldung bei:

Ute Freisinger-Hahn,
Pastoralreferentin

ute.freisinger-hahn@erzbistum-koeln.de

Viele Grüße

Konrad Schmitz

Sport- und Bildungsreferent

DJK Sportverband DV Köln

Am Kielshof 2, 51105 Köln

Mobil: (+49) 176 8799 3534

www.djkdvkoeln.de

Impressum: Veranstalter: Katholische Kirchengemeinde Zu den Heiligen Rochus, Dreikönigen und Bartholomäus, Rochusstr. 141, 50827 Köln, Tel. 0221 - 95 65 200, Redaktion: M. Thiesen-Dürscheid, Koordinatorin, Rochusstr. 141, 50827 Köln, www.bi-os.de.
Layout: Pfarrbüro, pixabay