

# FRAUENS**SPORT**TAG „SICHER & STARK BEIM SPORT“

**14. September 2024**  
Dreifelderhalle  
Am Marienberg

Kostenfreie Bewegungsangebote  
für Frauen und Mädchen  
ab 12 Jahren

Dreifelderhalle Am Marienberg  
Willi-Sänger-Straße 77  
14770 Brandenburg an der Havel

**Anmeldungen:**  
[www.ssb-brandenburg.de](http://www.ssb-brandenburg.de)



**LANDESSPORTBUND  
BRANDENBURG**

# Kursplan

09:00 Uhr	Eröffnung
09:30 Uhr	Workshop-Runde I
11:00 Uhr	Workshop-Runde II
12:00 Uhr	Mittagspause
13:00 Uhr	Workshop-Runde III
14:30 Uhr	Workshop-Runde IV



## Workshops\*

**Toleranztraining** | Was ist Toleranz? Was bin ich bereit zu akzeptieren und wo liegt meine Toleranzgrenze? Wie nehme ich mein Umfeld wahr? Wie kann ich durch Auftreten und Körpersprache Konflikte vermeiden? Das sind einige Fragen, die im Workshop behandelt werden.

**Umgang mit Gefahren- und Stresssituationen im Alltag und Beruf** | Ziel ist es, sich auf unmittelbar bevorstehende Angriffs- und Stressszenarien vorzubereiten. Hier wird die Relevanz des Einsatzes der Körpersprache und Stimme thematisiert. Dazu kommen Inhalte zur mentalen Vorbereitung und zur erhöhten Aufmerksamkeit in Alltag und Beruf.

**Effektive Selbstverteidigung für JEDEN** | Hier werden einzelne Selbstverteidigungstechniken gegen übliche Angriffe aufgezeigt. Egal, welches Alter oder Geschlecht ihr habt, diese Techniken werden so gelehrt, dass sie für JEDEN effektiv einsetzbar sind.

**Situationstraining - Simulation realistischer Angriffsszenarien** | Es werden einzelne Angriffe in bestimmten Szenen simuliert. Wie verteidige ich mich, wenn ich im Bus attackiert werde? Was tue ich, wenn mich jemand auf einer Parkbank bedrängt?

**Performen unter Druck** | Gut sein, wenn es drauf ankommt! Im Workshop werden Methoden getestet, die helfen können, wenn die Gedanken negativ sind, der Glaube an sich selbst fehlt oder zu viel Druck da ist.

**Kinderschutz im Sport** | Dieser Workshop bietet Einführung und Austausch in die Thematik Kinderschutz im Sport mit dem besonderem Fokus auf das Erkennen von Anzeichen einer möglichen Kindeswohlgefährdung.

\* Während der Workshop-Runden wird eine Kinderbetreuung angeboten.

**Hinweis:** Jede Teilnehmerin oder jeder Teilnehmer bzw. der/die jeweilige(n) Erziehungsberechtigte(n) erklärt/erklären sich mit der eigenen Teilnahme bzw. der Teilnahme von Schutzbefohlenen an der Veranstaltung einverstanden, dass der SSB Brandenburg e.V. Bildaufnahmen der teilnehmenden Person veröffentlichen darf. Die Rechte am eigenen Bild werden bei entsprechenden Bildaufnahmen automatisch an den SSB übergeben. Dieser versichert, dass das Bildmaterial nur für verbandsinterne Zwecke verwendet wird.

*Für den Sport vor Ort*



**Stadt Brandenburg.**  
Sportlich an der Havel