

Anfahrt zum Männerbüro Hannover

Wir sind zu erreichen:

mit der U-Bahn/Straßenbahn vom Hauptbahnhof aus:
U-Bahn Linie 3 oder 7 (Richtung Wettbergen) oder Straßenbahn Linie 17 (Richtung Wallensteinstraße) bis Haltestelle ‚Allerweg‘. Dort aussteigen und in Fahrtrichtung gesehen rechts den Allerweg hinaufgehen. Ca. 30 m hinter der Charlottenstraße (bzw. nach der zweiten Fußgängerampel) geht links eine Auffahrt zum Parkdeck ab, das ist der Ilse-ter-Meer-Weg (direkt vor dem Parkplatz von Netto). Auf das Parkdeck gehen und hier in das Haus Nr. 7 (s. Schilderbaum).

Mit den Buslinien:

100/200: Haltestelle ‚Charlottenstraße‘. Je nach Fahrtrichtung befindet sich der Ilse-ter-Meer-Weg gegenüber oder in Ausstiegsrichtung (direkt neben dem Parkplatz von Netto).

300/500: Haltestelle ‚Deisterplatz/Allerweg‘. Vom Allerweg geht rechts die Auffahrt (Ilse-ter-Meer-Weg) zum Parkdeck und Nr. 7 ab.

Mit dem Auto vom Deisterplatz aus:

Rechts in die Deisterstraße, dann rechts in den Allerweg, nach 40 Metern (direkt nach dem Parkplatz von Netto) rechts die Auffahrt zum Parkdeck hochgehen.

Achtung: keine Parkmöglichkeit auf dem Parkdeck!

Lageplan u. Verkehrsverbindungen:

- Stadtbahn 3, 7, 17, Haltestelle Allerweg
- Bus 100, 200, Haltestelle Charlottenstraße
- Bus 300, 500, Haltestelle Deisterplatz/Allerweg



Kontakt und Information:

Männerbüro Hannover e.V.
Ilse-ter-Meer-Weg 7
30449 Hannover

Tel.: 0511 / 123-589-0

info@maennerbuero-hannover.de
www.maennerbuero-hannover.de



Budo- Selbstbehauptungskurs

für Jungen, männliche Jugendliche
und Männer



Männerbüro
Hannover



Budo- Selbstbehauptungskurs

Budo kommt aus dem Japanischen und wird als Oberbegriff japanischer Kampfkünste gebraucht.

Es bedeutet in etwa „der Weg den Kampf zu stoppen“ und geht über die reine Selbstverteidigung hinaus. Es ist ein Weg der Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung und zielt auf die innere Reifung des Übenden. Dabei steht eine gewaltpräventive Perspektive im Zentrum, die darauf ausgerichtet ist

- den eigenen Körper mit seinen Stärken und Schwächen als Ressource wahrzunehmen und zu fördern,
- einen Weg zu beschreiten, der einen achtsamen Umgang mit Grenzen vermittelt,
- Werte zu kultivieren, die einen respektvollen Umgang mit sich selbst und anderen fördern
- und Vertrauen in sich und andere zu gewinnen.

Der Weg der Selbstbehauptung achtet die individuellen Bedürfnisse und respektiert dabei die Grenzen und Eigenarten im Kontakt mit anderen.

Angebot

Dieses Angebot richtet sich an Schulen, Verbände, Vereine u.a. Zielgruppe sind Jungen, männliche Jugendliche und Männer in Gruppen.

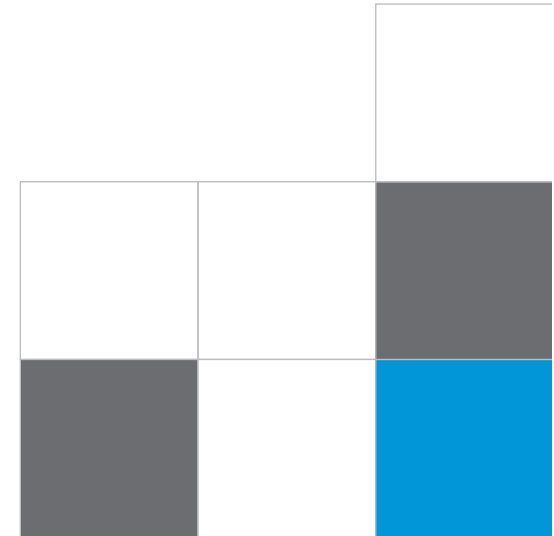
Ziele

Sensibilisierung für

- Körperwahrnehmung
- Grenzachtung
- Hilfsbereitschaft
- Verantwortungsübernahme

Steigerung

- des Koordinations- und Gleichgewichtsvermögens
- der Impulskontrolle



Inhalte

- Bewegungsübungen aus dem Karatedo (der Weg des Karate)
- die eigene innere und äußere Haltung entdecken und gestalten
- eigene Gefühle wahrnehmen und benennen
- insbesondere werden Angst und Aggression aufgegriffen
- den Weg der Selbstbehauptung kennen lernen

Setting

- Gruppentraining mit max. 10 Teilnehmern
- mindestens 8 Zeitstunden (individuelle Vereinbarung)
- bequeme Kleidung
- Platz zum Bewegen

Ort: in Ihrer Einrichtung oder im Männerbüro

Termine: nach Absprache

Kosten und Finanzierung: nach Absprache