

Schule für Frauen & Kinder Selbst ! Verteidigung

Sybille Rieck

Zum Rebberg 8A
79112 Freiburg-Waltershofen

Telefon: 0 76 65 - 94 79 766

Fax: 0 76 65 - 94 25 77

www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de



Ziel der Selbstverteidigung:

Vertrauen in die eigene Stärke durch Schulung der Körpersprache und Techniken für den Fall der Fälle. Dabei kommt es zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zu einer höheren Lebensqualität.

Inhalte:

- Wahrnehmung und Analyse von Alltagssituationen
- Training des Reaktionsvermögens
- Selbstbehauptung (Rollenspiele)
- Selbstverteidigung (Erlernen von Abwehrtechniken)
- Selbstverteidigung – Verlassen der „Opferrolle“ durch ein gestärktes Selbstbewusstsein - innere und äußere Stärke

Besonderheiten:

- schnell erlernbar
- keine sportlichen Vorkenntnisse erforderlich
- ab 6 Jahren ohne Altersbegrenzung
- Erreichen bis zum Dreifachen des eigenen Körpergewichts
- Anwendung einfacher Hebeltechniken
- ganzheitliches Konzept

Konzept

Unterrichtsformen:



▶ Fachvorträge

▶ Kleingruppen (6 Personen)



▶ Projekttag in Schulen und Unternehmen

▶ Kurse in öffentlichen Schulen und Privatschulen



▶ Seminare in Unternehmen

▶ Privatunterricht



▶ Kindergeburtstage

Unterricht

Trainerprofil

Beruflicher Hintergrund

09.2013 bis 03.2016

Masterausbildung Dragos Wing Tsun waffenlos, Doppelschwert und Langstock

05.2011 bis 05.2013

Wing Tsung Association Henry Müller; Dachverband Stuttgart Wing Chung-Schule Heiko Spittler; in Müllheim 1.Techniker

06.2008 bis 04.2009

Ausbildung zur Adipositas - Therapeutin; Fachrichtung Bewegung Adipositas - Akademie Freiburg e.V.

01.04.2004

Angebot des eigenen Unterrichtsprogrammes für Frauen & Kinder

01.03.2004

Austritt aus der Dragos Wing Tsun Association

05.2003 bis 10.2004

Ausbildung zur Vereinsmanagerin; Badischer Sportbund Freiburg

06.2002 bis 04.2003

Ausbildung zur Übungsleiterin für Fitness/Gesundheit, „C“ Lizenz Sportschule Steinbach - Badischer Sportbund

01.10.2002

Eröffnung der eigenen Selbstverteidigungsschule für Frauen & Kinder Dragos Wing Tsun

01.2000 bis 07.2002

Berufsausbildung zur Lehrerin für Selbstverteidigung; inkl. 12. SG Dragos Villingen-Schwenningen

09.1999 bis 12.2000

Dragos Wing Tsun Association; 5.-11. Schülergrad Villingen-Schwenningen (Dachverband)

02.1998 bis 09.1999

EWTO Sifu Jürgen Meyer, Freiburg; 1.-4. Schülergrad



Sybille Rieck
Dipl.Ing. (FH)

Geburtsdatum 07.07.1962
Warnemünde
zwei Kinder

Profil

Referenzen

TV - SWR-BW - Reportage über den Unterricht in meiner Schule - Waltershofen

TV - Südbaden - Reportage über mein Selbstverteidigungskonzept - Buchheim

SWR 4 – Interview: Thema „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag für Seniorinnen und Senioren“

Beratungsstelle Frauenhorizonte - gegen sexuelle Gewalt e.V., Freiburg

Polizeiakademie Baden Württemberg, Sitz Freiburg

Amt für Schule und Bildung; Kooperationspartner Bildungsteilhabepaket "Bildungsteilhabe u. mehr Bildungsgerechtigkeit in Freiburg"

Sozial- und Jugendamt Freiburg; Freiburger Ferienpass

Ferienprogramm - Gemeinden: Umkirch, Gundelfingen, Emmendingen, Bötzingen, Reute, Buchheim

IB - Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ), Freiburg

Seemann + Schramm GbR, aim – Akademie, Freiburg

Leitwerk Emmendingen, Faszination „Mensch“

Seniorenwohnheime Freiburg: „Emmi – Seeh – Heim“ und „Pro Seniore“

Gewerbe- und Handelsschule Emmendingen

BBZ Stegen; Schule für Hörgeschädigte

Klosterschulen "Unserer lieben Frau", Offenburg

Gymnasien: Rotteck, Wentzinger, St. Ursula Mädchen u. Theodor Heuss - Freiburg, Albert Schweitzer - Gundelfingen

Montessorri Zentrum Angell, Realschule & Gymnasium; Realschulen Freiburg: St. Ursula - Mädchen, Emil Thoma, Hansjakob Realschule Müllheim

Hauptschule Denzlingen, Haupt- und Werkrealschule Buchheim

Förderschulen: Lilienhofschule Staufen, Lessingschule Freiburg

Grundschulen Freiburg: Loretto Schule, Emil Gött, Munzingen, Tiengen, Ebnet, Waltershofen, Grundschule Hecklingen

Privatschule St. Sebastian, Stegen

Referenzen

Innere Stärke ist wichtig

Sybille Rieck bringt in Buchheim Frauen und Kindern Selbstverteidigung bei

VON UNSERER MITARBEITERIN
ULRIKE DERNDINGER

MARCH-BUCHHEIM. Frauenselbstverteidigung – klingt ein wenig nach verkrampter Emanzipation. Sybille Rieck, Lehrerin für Selbstverteidigung, wirkt aber alles andere als verbissen. Entspannt lächelnd sitzt sie in der Kaffee-Ecke ihrer Schule in March-Buchheim und erzählt von Schulhöfen und Mobbing im Job. „Es geht darum, Grenzen zu setzen und sich durch die erlernte Kampfkunst mentale Unterstützung zu holen“, meint Sybille Rieck.

Seine Mitte finden und Vertrauen in die eigene Stärke setzen: Das ist für Sybille Rieck viel wichtiger als sich mit körperlichem Einsatz zu wehren. Also übt sie in ihrem Unterricht eher mentale Aufgaben. Die 42-jährige Lehrerin ist mit diesem Konzept wirklich keine Verfechterin von „Raufereien“: „Lieber ein lebender Feigling als ein toter Held“, meint sie.

Dennoch schränkt sie ein: „Meine Schülerinnen sollen natürlich auch automatisiert körperlich handeln können.“ Sie fügt hinzu: „Wichtig ist aber trotzdem vor allem die Ausstrahlung: Ich bin stark.“ Und wenn das Selbstbewusstsein der Frauen und Mädchen stimmt, dann stehen sie laut Rieck ganz anders da. Die energiegeladene Frau steht auf und demonstriert es. Sie stemmt die Hände in die Hüften und schiebt das Becken etwas nach vorne. Dass sich das dann eben auch auf die potenziellen „Angreifer“ in der Schule und im Beruf auswirkt, möchte man ihr gerne glauben.

Von der speziellen chinesischen Kampfkunst für Frauen ist Sybille Rieck überzeugt. „Sie ist vor 300 Jahren von Frauen für Frauen entwickelt. Genial daran finde ich, dass sie so schnell erlernbar ist und dass keine sportlichen Vorkenntnisse nötig sind“, erzählt die Lehrerin für Selbstverteidigung. Durch reine Hebeltechniken gelingt es, das bis zu dreifache Körpergewicht zu erreichen. „So kommt ein Mädchen gegen jeden Jungen an.“ Außerdem gebe es keinerlei Gründe, eine Altersbegrenzung nach oben hin zu setzen. Während ihre jüngsten Schülerinnen im Grundschulalter sind, ist die älteste immerhin 78 Jahre alt.

Sybille Rieck findet jedoch, dass die Tatsache allein, sich physisch verteidigen



Sybille Rieck weiß sich zu wehren – und sie hilft anderen dabei, dies auch zu lernen. FOTO: DERNDINGER

gen zu können, das Selbstbewusstsein nicht genug stärkt. Ganzheitlichkeit ist für sie hier das Stichwort. Mit den Schülerinnen spielt sie im Unterricht Situationen durch, die diese schon mal als brenzlich empfunden haben. Auf der Wunschliste der Grundschülerinnen steht zum Beispiel: während der Pause, im Bus, auf der Spielstraße, im Schwimmbad.

Diese Spiele haben alle ein Ziel: Sie sollen den Frauen und Mädchen helfen, aus der Opferrolle zu gehen. Laut Rieck sei das immer noch ein vordringliches Frauenthema. Wenn sie jedoch darauf angesprochen wird, ob sie auch für Jungs Kurse anbiete, dann bejaht sie das vehem

ent. „Natürlich, ich unterrichte trotz meinem Frauenschwerpunkt auch Jungen. Ich will vor allem die Kinder und Erwachsenen ansprechen, die kein Zutrauen in sich haben.“

Und davon gibt es heutzutage laut Rieck genug. Sie will diesen Kindern und Erwachsenen den Rücken stärken. Und das wiederum klingt als Ziel nun alles andere als emanzipatorisch verkrampt.

Neue Kurse beginnen in Buchheim am Mittwoch, 2. Februar. Weitere Infos unter 07665/9479766.

 www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de

Selbstverteidigung für Mädchen

Am 22. und 23. April bietet das Jugend- und Kinderhaus in St. Georgen einen zweitägigen intensiven Selbstverteidigungskurs für Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren an. Das Training in der Bozener Straße 18 leitet Sybille Rieck, Trainerin für Fitness und Gesundheit sowie Lehrerin für Selbstverteidigung. Die Kosten betragen 35 Euro, die Teilnehmerzahl ist auf zehn begrenzt. Nähere Infos im Internet unter www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de.

Den eigenen Raum verteidigen

Schülerinnen der 8. und 9. Klassen machen Einführung in Selbstverteidigung



„Die Elemente entstammen der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun, die gezielt von Frauen für Frauen entwickelt wurde.“, erklärt die 44-jährige Trainerin. In der ersten Stunde geht es zunächst mal darum, den Mädchen ein Gefühl für den eigenen Raum zu vermitteln. Wo ist die Grenze? Und wenn man das weiß: wie kann ich andere dazu bringen, sie einzuhalten? Dabei geht es um Standard-Situationen wie Verwandte, die einen immer noch wie ein kleines Kind behandeln oder auch um bedrohliche Begegnungen mit Gruppen von jungen Männern.

Im letzten Training haben die Mädchen bis hin zu Nahkampf-Techniken am Boden vieles gelernt. „Aber ob das im Ernstfall wirklich klappt?“, fragt sich Hanna Liedler. Lisa Sophie Reissfelder sieht das optimistisch: „Es hat auf jeden Fall was gebracht“, meint sie. Und Lea Klöpel und Valerie Masoun hat es so gut gefallen, dass sie ihr Training bei Sybille Rieck fortsetzen wollen.

Jetzt: treten!“ kommt es von der sympathischen Frau mit dem Pferdeschwanz. Und fünf Mädels strecken ihr Bein. Gegenüber stehen ihre Freundinnen und haben den Tritt erwartet, denn es geht darum, den richtigen Abstand zu trainieren.

An fünf Nachmittagen unterrichtet Sybille Rieck, Lehrerin für Selbstverteidi-

gung, Mädchen aus den 8. und 9. Klassen darin, ihren eigenen Raum wahrzunehmen und notfalls mit gezielter Gewalt zu verteidigen. Das Training ist auf Anregung aus der Elternschaft von Stufenleiter Markus Moll organisiert worden.

Kinder- und Frauenselbstverteidigung Pfingstferienkurse

Sybille Rieck bietet in den Pfingstferien in den Räumen der Tanzschule Brönnimann, Littenweilerstr. 5, unterschiedliche Selbstverteidigungskurse für Kinder und Frauen an.

Ein Schnupperkurs für Einsteiger gibt es am 6. Juni von 10.00 - 12.00 Uhr für Mädchen von 8 - 12 Jahren. Am 7. Juni von 10.00 - 12.30 Uhr für Jungen von 8 - 12 Jahren und am 8. Juni von 10.00 - 12.30 Uhr für Mädchen von 13 - 15 Jahren. Die Kosten betragen jeweils 15.- Euro. Ein Mutter/Kind Kurs wird am 9. Juni von 10.00 - 12.00 Uhr und 13.00 - 15.00 Uhr angeboten. Preis: 100.- Euro pro Paar und am 18. Juni von 10.00 - 12.30 Uhr und 13.30 - 16.00 Uhr für 120.- Euro pro Paar. In diesen Kursen lernen Kinder und Erwachsene Grenzen zu setzen, ihre Wahrnehmung, ihr Selbstbewusstsein und ihre Fitness zu steigern.

Anmeldung und nähere Infos bei Sybille Rieck, Tel.: 07665/94 79 766 und unter www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de

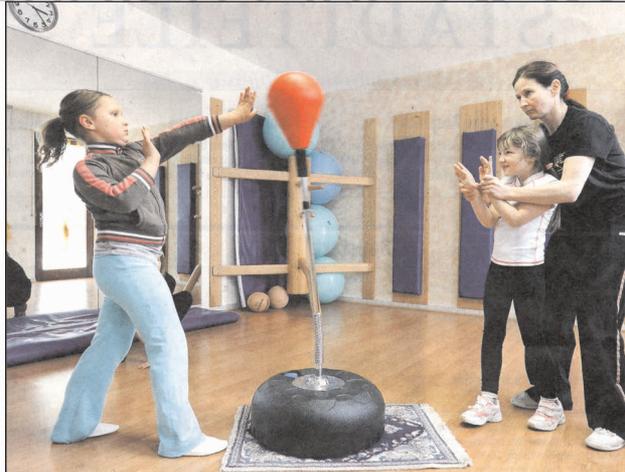
hr.

MITTEILUNGSBLATT DER ORTSCHAFT WALTERSHOFEN

Mittwoch, den 6. September 2006

Selbstverteidigungsschule in Waltershofen

Seit August 2006 gibt es in Waltershofen eine **Selbstverteidigungsschule mit der ausgebildeten Fachlehrerin für Selbstverteidigung Sybille Rick als Leiterin**. Die Leiterin hat sich zum Ziel gesetzt, insbesondere Frauen und Kinder (ab 8 Jahren) sowie jugendliche Mädchen in Selbstverteidigung auszubilden. Dabei bilden Körper-schulung, Grenzen erkennen, Gleichgewichtsschulung, Aktions- und Reaktionstraining und Techniken für Alltagssituationen die Schwerpunkte. Ein Einblick in ihre Arbeit mit den Kindern wurde bei den **Projekttagen der Hofacker-Grundschule** Ende Juli gegeben. Frau Rick hat bereits mit zahlreichen Schulen, Jugendprogrammen von Gemeinden und Frauen - Institutionen (auch mit älteren Frauen) zusammengearbeitet. Ihren Hauptsitz hat die **Schule für Selbstverteidigung in Waltershofen, Zum Rebbeg 8a, Tel. 9 47 97 66**. Informationen auch über die Internetadresse: www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de



Sybille Rieck (rechts) gibt auch schon für junge Mädchen Selbstverteidigungskurse.

FOTO: INGO SCHNEIDER

Mit Nachdruck Nein sagen

Sybille Rieck bringt in ihrer Schule für Selbstverteidigung schon Fünfjährigen bei, sich zu wehren

VON UNSERER MITARBEITERIN SANDRA GRÜNING

WALTERSHOFEN. In der Schule für Selbstverteidigung von Sybille Rieck in Waltershofen können auch schon Mädchen ab fünf Jahren lernen, sich gegen Übergriffe zu verteidigen. Allerdings will Rieck den Mädchen nicht nur zeigen, wie sie sich in brenzligen Situationen zur Wehr setzen können, sondern ihnen in den Kursen auch ganz grundsätzlich Selbstvertrauen in die eigenen Stärken vermitteln.

Gefährlich nah kommt die Boxbirne dem Gesicht der achtjährigen Madlen. Die aber hat keine Angst. Mutig schlägt sie den Ball mit einem sogenannten Handflächenstoß von sich weg. Ihr gegenüber erwartet schon die siebenjährige Alicia die pendelnde Birne. Und auch sie schafft es, mit ein wenig Hilfe von Lehrerin Sybille Rieck, die Birne wegzustößen. Wieder und wieder übt Rieck mit den fünf Mädchen des Kurses Bewegungsabläufe,

Schläge und Schrittstellungen – spielerisch und mit viel Gelächter, aber auch mit einem gewissen Ernst. „Ziel ist, die Bewegungen zu automatisieren“, erklärt Rieck und zeigt Alicia, wie sie mit der richtigen Fußstellung sicher steht.

Die Techniken, die Sybille Rieck in der Selbstverteidigung anwendet, kommen ursprünglich aus der chinesischen Kampfkunst des Wing Tsun. Der Vorteil bei ihnen ist, dass sie schnell erlernbar sind und kein jahrelanges Training benötigen. Die Übungen trainieren zudem nicht nur die Schlagkraft und die Selbstbehauptung, sondern auch den Gleichgewichtssinn, die Reaktionsgeschwindigkeit und das Selbstbewusstsein, das mit dem Wissen um die eigene Wehrhaftigkeit wächst. Sportliche Vorkenntnisse sind dabei nicht erforderlich. Mit reinen Hebeltechniken können sogar sehr viel schwergewichtigere Gegner überwunden werden. „Ich habe gesehen, wie eine 61-jährige einen 120 Kilo-Trainer locker ausgehebelt hat. Da hab ich mir gesagt: Das will ich lernen“, erzählt Rieck. Das

war 1998. Mittlerweile ist sie ausgebildete Lehrerin für Selbstverteidigung und hat mit einem eigenen Konzept – einer Mischung aus Wing Tsun, Straßenkampf, Akupressur und eigenen Bewegungsabläufen – ihre Schule für Frauenselbstverteidigung eröffnet. Zusätzlich gibt sie Wochenendkurse in Littenweiler und geht auf Nachfrage auch in Schulen. In den Osterferien bietet sie wieder Schnupperkurse für Jungen, Mädchen und Mütter an.

„Zu sehen, wie die Mädchen und Frauen aufblühen und aus der Opferrolle in die Aktionsrolle treten, ist ein tolles Gefühl“, sagt Rieck. Das hat auch die kleine Alicia schon verstanden und ruft mit Nachdruck „Hau ab!“, während sie versucht, die Trainerin zur Seite zu schieben. Das gibt Energie und das gibt Mut. Denn obwohl Rieck schwerer ist, muss sie sich mit Kraft gegen das kleine Mädchen stemmen, um nicht hinzufallen.

Schule für Selbstverteidigung: Zum Rebbeg 8 a, www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de, ☎ 07665 / 9479766.

5 Jahre Schule für Frauen Selbstverteidigung Infoveranstaltungen

's Littenweiler Dorfblatt

Anlässlich des 5-jährigen Jubiläums der Schule für Frauen Selbstverteidigung in der Littenweilerstraße, lädt Sybille Rieck Frauen und Mädchen zu Jubiläumsveranstaltungen mit Vorträgen in den Bürgersaal Littenweiler ein. Am Freitag, 7. Oktober um 19.30 Uhr wird Sybille Rieck zum Thema „Frauen wehrt euch endlich“ sprechen. Am Freitag, 14. Oktober um 19.30 Uhr informiert Sybille Rieck über das Thema „Prävention gegen Gewalt“. Gastrednerin ist Simone Thomas von Frauenhorizonte e.V. in Freiburg. Der Eintritt kostet für Frauen 6.- Euro, für Studentinnen 5.- Euro und für Schülerinnen 4.- Euro. Die Erlöse der Veranstaltungen werden dem Kinderhaus St. Raphael und dem Beratungszentrum „Frauenhorizonte e.V. - Prävention gegen sexuelle Gewalt“ gespendet.

Sybille Rieck unterrichtet Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Kinder ab 8 Jahren und Frauen ohne Altersbegrenzung. Ziel ist es, den Kindern und Frauen die richtige Portion Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen mitzugeben. Dafür hat sie für die verschiedenen Altersgruppen spezielle Unterrichtsprogramme entwickelt. Jedes Mädchen, jede Frau, kann es erlernen, da keine sportlichen Vorkenntnisse notwendig sind. Nähere Infos unter Tel.: 07665 / 94 79 766 und www.frauenselbstverteidigung-freiburg.de.

hr.

Presse