

# SELBSTVERTEIDIGUNG

## Kompakt-Workshop für Männer

**Lerne: Gefahren frühzeitig zu erkennen, souverän aufzutreten, zu deeskalieren und Dich mit effektiven Techniken zu verteidigen.**

### Inhalte:

- Gefahrenbewusstsein
- Selbstsicheres Auftreten durch präsenzte Körpersprache
- persönliche Grenzen, NEIN sagen
- Stimmtraining, laut werden
- Deeskalationsstrategien
- Effektive & realistische Selbstverteidigung

**Gleich anmelden!**

Für Männer die

- Keine Zeit für regelmäßiges Kampfsporttraining haben
- sich für Basics und Hintergründe zum Thema Selbstverteidigung interessieren

Datum: **Sa. 22.02.2025**  
Zeit: **10. – 17. Uhr**  
Ort: **Lindenhalle WF** (Konferenzraum)  
Gebühr: **EUR 59,-** Mitarbeiter der Stadt EUR 35,-

### REFERENTEN:

#### **Carmen Moré**

Gewaltpräventions-, Selbstverteidigungs- und Kampfsportreferentin  
3. DAN Ju-Jutsu • [coaching.carmen-more.de](mailto:coaching.carmen-more.de)

Anzahl: maximal 15 Teilnehmer  
Veranstalter: Stadt Wolfenbüttel  
Anmeldung: [Simone.Reese@Wolfenbuettel.de](mailto:Simone.Reese@Wolfenbuettel.de)



#### **Adam Mainka**

Kursleiter-Lizenz Selbstverteidigung  
Kampfsportler: 1.Kyu Ju-Jutsu · Thaiboxer