

## Frauen - Selbstbehauptung | Selbstverteidigung

Die Frauen von heute, modern und zielorientiert, jünger oder reifer aber auch Mädchen zählen leider immer öfter, zu den potentiellen Opfern von Verbrechen; wie Raub, Körperverletzung und sexuellen Angriffen. Dagegen kann Frau etwas tun! In diesem Frauenselbstverteidigungskurs werden Mittel und Wege gezeigt, um in einer Ernstfallsituation rechtlich richtig, effektiv und schnell reagieren zu können. Dieser Kurs ist altersgerecht angepasst aufgebaut und wird je nach Gesundheits- und Fitnesszustand sowie Aufnahmefähigkeit instruiert. Im Focus stehen hierbei Sicherheit, Diskretion und die Beachtung ihrer Individualität.

### Auszug des Kursinhaltes

- ✓ Recht (Notwehr-Nothilfe), Gefahrenerkennung/-vermeidung,
- ✓ Fremd- und Selbstwahrnehmung, Distanzzonen, Angst als Warnsignal
- ✓ Was ist sexuelle Gewalt? Sicherheit unterwegs und Zuhause
- ✓ Selbstbehauptung und Stimmeneinsatz, Monitoring, Gegenwehr
- ✓ Einfache Verteidigungstechniken, Hilfsmittel für die Handtasche
- ✓ Täterbeschreibung, Verhalten ggü. der Polizei

### Ausrüstung der Teilnehmer\*innen

- geeignete oder Alltagsbekleidung, Sportschuhe (mit heller Sohle)
- Waffen aller Art sind nicht erlaubt!

### Hinweise und Anmeldung

#### Ansprechpartner: Herr Makus

Eine Teilnahmeanmeldung darf grundsätzlich durch die zuvor genannten Zielgruppenangehörigen mittels Anmeldeformular ([www.behordentraining.de](http://www.behordentraining.de)) erfolgen. Informationen zu den jeweiligen Kursgebühren erhalten Sie gern auf Anfrage. Für eine Behörden- oder Unternehmensanmeldung nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf.

#### BEHÖRDENTRAINING

D-16356 Ahrensfelde, Mehrower Straße 8 b (Postanschrift)

Telefon: +49 0151 - 20 75 40 26 | E-Mail: [kursanfrage@gmx.de](mailto:kursanfrage@gmx.de) | [www.behordentraining.de](http://www.behordentraining.de)

