

# BEHÖRDEN TRAINING.de

beratend - unterstützend - begleitend

## FRAUEN - Selbstverteidigung | Selbstbehauptung

NEU!

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 aufgebaut und wird nach Gesundheits- und Fitnesszustand sowie Aufnahmefähigkeit instruiert. Im Focus stehen hierbei Ihre Sicherheit, Diskretion und die Beachtung Ihrer Individualität. Nach erfolgreicher Teilnahme an diesem Kurs besteht für Sie die Möglichkeit, an einem regelmäßigen Auffrischungs- und Fortführungstraining teilzunehmen.

### AUSZUG DES INHALTS

- 1 Recht (Notwehr|Nothilfe), Gefahrenerkennung- und vermeidung!
- 2 Fremd- und Selbstwahrnehmung, Distanzzonen, Angst als Warnsignal!
- 3 Was ist sexuelle Gewalt? Sicherheit unterwegs und zu Hause!  
Gegenwehr durch Selbstbehauptung und Stimmeinsatz, Monitoring!
- 4 Täterbeschreibung, Verhalten ggü. der Polizei, Verteidigungstechniken!  
effektive Basics, Situationstraining, Zertifikat!

**Kursleiter:** Lizenztrainer Frauen-SV Ju Jutsu Verband Deutschland - Herr Thomas NOFZ

### TEILNEHMERÄUSRÜSTUNG

geeignete oder Alltagsbekleidung und Sportschuhe

### ZAHLEN UND FAKTEN IN KÜRZE

Info-Telefon **+49 (0) 151-21 17 19 13**

Dauer **10 Stunden (2 Tage)**

Gebühr **99,00 EUR**

- inklusive: Trainingsmaterial

Teilnehmer **max. 10 Teilnehmer**

Die allgemeinen Teilnahmebedingungen sowie das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Internetpräsenz [w<sup>3</sup>.behordentraining.de](http://w3.behordentraining.de).

