KEB Katholische Erwachsenenbildung Rottal-INN-Salzach e.V.

"Nicht mit mir!" Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen



Kurs in zwei Einheiten

Sa 05.04.2025, 18.00 Uhr - Sa 12.04.2025, 19.30 Uhr

Sich vor Gewalt zu schützen, stellt ein wichtiges Grundbedürfnis eines jeden Menschen dar. Gefährliche Situationen zu erkennen und sich im Notfall zur Wehr setzen zu können ist das Ziel dieses Kurses.

Inhalte:
Körpersprache - sicheres Auftreten
Schreiübungen
Verschiedene Techniken - Schläge, Tritte, Stöße
Deeskalations- und Abwehrstrategien
Hilfsmittel - Pfefferspray & Co.
Sexuelle Gewalt / sexuelle Belästigung
SuperGAU Vergewaltigung - Verhalten, Vorsorge, Nachsorge, altersspezifische
Gefährdungssituationen vermeiden
Verletzungsfreies Fallen
Zivilcourage
Täterbeschreibung
Ernstfalltechnik - Handballenstoß auf Bruchtest- und Holzbretter
Rechtliche Aspekte der Notwehr
Konfliktmanagement
Individuelle Fragen

Termine: Sa. 05.04. und 12.04.25, jeweils 9 bis 12 Uhr

Mitzubringen sind bequeme Freizeitkleidung, evtl. Hallenschuhe, Getränk.

Ort
Turnhalle - Judoraum, Schulstraße, 84558 Kirchweidach

Mitveranstalter
Kirchweidacher Frauen

Referentin
Lena Besold

Kosten
35 Euro für Mitglieder
45 Euro für Nichtmitglieder

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de

Katholische Erwachsenenbildung
Rottal-INN-Salzach e.V.

Anmeldung
und Infos bis 27.03.25 unter 0175/5607214 oder 08623/9878326 (Krumbachner Johanna)

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2025-02-07 12:00:57

Tel. (08671) 41 44
info@keb-ris.de
www.keb-ris.de