

NEIN! MIT MIR NICHT!

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS GEWALTPRÄVENTION

ERWACHSENE | FRAUEN | MÄNNER



Du lernst bei uns - dich gekonnt zu verteidigen!

10 Teilnehmer*innen fanden den Weg nach Diersburg um an dem angebotenen **Selbstverteidigungs-/Gewaltpräventionskurs** beim TV Diersburg teilzunehmen.

Ob zur Steigerung des eigenen Selbstbewusstseins, zur Selbstbehauptung oder zur Nothilfe, Selbstverteidigung kann viele Funktionen erfüllen.

DEINE Selbstverteidigung ist DEINE Sicherheit.



Dank der langjährigen Erfahrung und Ausbildung durch die Polizei, wurde unter der Leitung von Günther Schleicher (SV-Lehrer im Deutschen Karateverband/SB-Lehrer Karateverband Baden-Württemberg) unzählige Möglichkeiten vorgestellt. U.a. lernten die Teilnehmer*innen die Gefahrensituationen zu erkennen und einzuschätzen, damit umzugehen und zu reagieren, aber auch sich im Notfall zu verteidigen. Wer mit geschärften Sinnen durch die Welt geht, kann Situationen schneller einschätzen und Gefahren leichter aus dem Weg gehen. Anhand verschiedener Rollenspiele zur gezielten Deeskalierung mit psychologischen Mitteln wurden praxisnahe Beispiele durchgeführt und besprochen.

Die effektive Verteidigung kann schnell erlernt werden und wird im Sinne des Notwehrrechts eingesetzt. Weder Kraft noch Akrobatik sind notwendig, um körperlich überlegene Gegner zu besiegen. Es wurden Techniken gezeigt, die leicht erlernt werden können, ohne dass dafür fundierte, sportliche Fähigkeiten notwendig sind.

Mit großem Interesse und vielen AHA's und „HALT – STOPP“ wurden die Stunden gefüllt.

Fortsetzung folgt!