

# Kurs für Gewaltprävention, Selbstschutz und Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)



Heutzutage wird leider ein persönlicher Selbstschutz immer notwendiger, denn die Gefahren der Gewalt steigen laut Polizeistatistiken leider immer mehr.

Einen 100%-igen Schutz vor Gewaltverbrechen kann **niemand** bieten und man wird in acht Trainingseinheiten nicht zum Selbstverteidigungsspezialisten.

Allerdings kann man ein starkes Selbstbewusstsein trainieren, eine Basis schaffen und damit ist man anderen weit voraus. Täter suchen Opfer und keine Gegner.

Selbstverteidigung hat nichts mit Kampfsport zu tun! Sie müssen weder sportlich, gelenkig oder kräftig sein.

Das Ziel dieses Kurses ist es neben dem Erlernen der Selbstverteidigungs-Techniken eine andere Lebens- und Gedankeneinstellung zu erreichen, sowie die Vermittlung grundlegender Verhaltensmuster und die Förderung des Selbstvertrauens.

## Die Themenschwerpunkte für diesen Kurs sind u.a.:

- Stärkung des Selbstvertrauens
- Selbstschutz, Selbstbehauptung und Gewaltprävention
- Stressbewältigung
- Notwehr im Sinne des Gesetzes (§32 StGB)
- Verbale und nonverbale Kommunikation
- Gefahren erkennen und Gefahren vermeiden
- Und mehr ...

## Kursleiter:



### Mike Krüger

(B-Trainer Karate, DOSB-Lizenz, SV-Trainer, Trainer für Gewaltschutz und Selbstbehauptung)



KARATE IN DEUTSCHLAND  
DEUTSCHER KARATE VERBAND



### Martin Weber

(A-Trainer Karate DOSB-Lizenz, SV-Trainer, Trainer für Gewaltschutz und Selbstbehauptung)

## Kurstermine:

8 Einheiten vom 26. April bis 14. Juni 2016, jeweils dienstags von 19:30 bis 20:45 Uhr

## Kursort:

Gymnastikhalle im Helbach-Haus,  
Bgm.-Heitmannstraße 34 c,  
21217 Seevetal-Meckelfeld

## Meldeschluss:

Mittwoch, 20. April 2016

## Kurskosten pro Person:

Vereinsmitglieder 80 Euro  
Nichtmitglieder 100 Euro  
(Mindestteilnehmerzahl 10, maximal: 16)

Mit Unterstützung durch den



## Anmeldung:

Unter Angabe des Namens und des Alters an

**TV Meckelfeld von 1920 e.V. – Geschäftsstelle**

Telefon: 0 40 / 768 49 25

E-Mail: info@tvmeckelfeld.de

oder

**Mike Krüger**

Telefon: 01 79 / 11 666 333

E-Mail: mike1979@gmx.net