

Selbstschutz und Selbshauptung

für Mädchen ab dem 3. Schuljahr

In diesem Kurs beginnst du deinen Wunsch nach mehr Sicherheit und Selbstbestimmung in die Tat umzusetzen.

Wehr dich jetzt, nimm deine Sicherheit selbst in die Hand.

Modul 1

- Gefährliche Situationen vermeiden und entschärfen
- Nein sagen lernen, Schreittraining
- Notwehrrecht, Umgang mit der Angst
- Selbstwahrnehmung, Selbstwertgefühl
- Selbstschutztechniken (Schlagen lernen)

Modul 2

- Wie denken die Jungs? (Eroberungsspiel, Machtgehebe)
- Raus aus der Opferrolle (Körpersprache)
- Verhaltenstraining zur Verteidigung
- Schwachstellen eines Jungen

Modul 3

- Situationen mit erhöhtem Risiko
- Wie mache ich andere bei Belästigung und Nötigung aufmerksam?
- Ausstrahlung und Verhaltensweisen
- Selbstverteidigung mit Gegenständen
- Verbale und nonverbale Selbstverteidigung

Modul 4

- Techniken ohne Waffen
- Den Angriff rechtzeitig wahrnehmen und richtig reagieren
- Schlag- und Abwehrtechniken
- Realitätscheck
- Überprüfung der erlernten Module mit Abschlusszertifikat

Jedes Modul wird mit 75 min angesetzt.

min. Teilnehmerzahl 10
max. Teilnehmerzahl 20