

Sicheres Handeln in Notsituationen



Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Samstag, 27.04.2024, 11-15 Uhr

K4-Alliance e.V.

Cottbuser Straße 38

15711 Königs Wusterhausen

Sicheres Handeln in Notsituationen

Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Raus aus der Opferrolle! Beim Selbstverteidigungskurs für Mädchen lernt Ihr, Gefahrensituationen realistisch einzuschätzen, zu meistern und dadurch Euer Selbstbewusstsein zu stärken.

Wann?

Samstag, 27.04.2024, 11-17 Uhr

Wo?

K4-Alliance e.V.
Cottbuser Straße 38
15711 Königs Wusterhausen

Was?

- Erläuterung der Eskalationsstufen
- Distanz-Training
- Eigensicherung
- Sicheres Handeln in Notsituationen
- Hinterfragen von Denkweisen und Verhaltensmustern
- Aufarbeitung eigener Erfahrungen
- Nachstellen verschiedener Notsituationen

Das Selbstverteidigungstraining ist kostenlos, Anmeldungen unter gleichstellung@stadt-kw.de oder 03375 273-356.
Zur Teilnahme bitte in Sportkleidung und ohne Schmuck erscheinen.

