

9. Februar 2019, 9:00-17:30 im AktivioSport
mit Kai Pustlauk Gewaltschutzbeauftragter,
Selbstverteidigungsexperte und Mentaltrainer
sowie mit Unterstützung der Polizei Karlsruhe

99€ p.P. (inkl. Obst, Kekse, Getränke in den Pausen,
SeminarSkript)

Ziel:

Eigene Stärken erkennen und sinnvoll zum
Selbstschutz einsetzen. Wie verhalte ich mich in
bedrohlichen Gefahrensituationen und mit welchen
Hilsmitteln kann ich diese vermeiden oder mich
daraus befreien.

Inhalt:

Hintergrundwissen

Wie entstehen bedrohliche Situationen und wie
verhalten sich die Beteiligten. Täter-/Opfermerk-
male, Eskalationsmodell, Zivilcourage, Rechtslage.

Praxis I: Selbstbehauptung

Wie kann ich bedrohliche Situationen erkennen und
abwenden, ohne eine körperliche Auseinander-
setzung riskieren zu müssen? Übungen zur Stärkung
der eigenen Persönlichkeit, Körpersprache,
Wahrnehmung, Stimme, Deeskalationsstrategien.

Praxis II: Selbstverteidigung

Welche Angriffsformen gibt es und wie schütze ich
mich vor körperlichen Übergriffen in Gefahren-
situationen? Üben von effektiven und leicht
erlernbaren Abwehrtechniken.

Anmeldung unter:

www.aktiviosport.de

Am Rüppurrer Schloß 5, 76199 Karlsruhe, Tel 0721 609 53 899,
info@aktiviosport.de



Einfach **selbtsicher**
Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
für Frauen und Männer jeden Alters

*Aktivio*SPORT

