

# Selbstverteidigung + Selbstbehauptung

## Kurs für Mädchen ab Klasse 7



Angst kann dich lähmen! Deshalb geht der Kursleiter Manfred Grabinski (6.Dan Ju-Jutsu/1.Dan Judo/1.Dan Tonfajutsu, Einsatztrainer Justiz, Polizeitrainer SWET Justiz) in diesem Kurs besonders auf dein Verhalten in bedrohlichen Situationen ein.

Du lernst, diese richtig einzuschätzen, dich selbst zu verteidigen und dich dem Täter so gegenüber zu stellen, dass dieser in dir einen Gegner und kein Opfer sieht.

Das Trainingsprogramm basiert auf simplen und effektiven Abwehrtechniken, welche im Vollkontakt zum Trainer geübt werden.

Außerdem wird die Rechtslage beleuchtet, auf Hilfsmittel wie Pfefferspray eingegangen sowie der Bezug zur Nothilfe bei Angriffen auf andere Personen hergestellt.

**Wer?** Mädchen ab Klasse 7 (maximal 20 Teilnehmerinnen)

**Wo?** FreiRaum (ehemaliges Hausmeisterhaus)

**Wann?** Mittwoch, 6.4.2022 von 13:00 bis 18:00 Uhr

**Kosten?** Der Kurs wird durch das Aktionsprogramm „Startklar in die Zukunft“ finanziert, für Teilnehmerinnen entstehen somit **keine** Kosten!

Schriftliche Anmeldung bis zum 31. März beim Schulsozialarbeiter  
Christian Buitenduif unter [c.buitenduif@andreanum.net](mailto:c.buitenduif@andreanum.net)