

WEHR DICH, ABER RICHTIG!



Gewaltprävention nach den
Qualitätsstandards der
Polizei Karlsruhe



Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstschutz für Erwachsene nach den Qualitätsstandards der Polizei Karlsruhe Bewältigung von Extremsituationen

Das Kursangebot bietet zahlreiche Ideen, Anstöße, Alternativen, Strategien und Methoden einer effizienten Gegenwehr und eines wirksamen Selbstschutzes. Ziel ist es die individuelle Handlungssicherheit auch in Extremlagen sicherzustellen oder zu erhöhen um kritischen Situationen effektiv begegnen zu können. Vermittelt wird, Gefahren frühzeitig zu erkennen, bedrohliche Situationen durch entsprechende Handlungsalternativen zu vermeiden. Strategien zur Selbstbehauptung und Konfliktlösung werden erlernt und die erarbeiteten Handlungsalternativen verfestigt, damit diese sicher angewendet werden können.

Beginn: **Dienstag, der 17. Oktober, 18:00 Uhr** für Erwachsene (ab 16 Jahren)

Dauer: 5 Abende

Kursgebühr: € 80,00/€ 50,00

Programm: **18 – 19 Uhr Gewaltprävention und Selbstbehauptung**
19 – 20:30 Uhr Selbstverteidigung

Die Kurse werden beim **1. Bruchsaler Budo Club e.V., Schwetzinger Straße 56, 76646 Bruchsal** durchgeführt. Weitere Informationen gibt es auf unserer Homepage www.bruchsaler-budoclub.de, unter der E-Mail verwaltung@bruchsaler-budoclub.de oder telefonisch unter 07251/83838. Eine Anmeldung zum Kurs ist erforderlich.