



# 1. Bruchsaler Budo Club e.V.



Schwetzingen Straße 56, 76646 Bruchsal

## „Wehr DICH, aber richtig!“

### Kurse zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstschutz nach den Qualitätsstandards der Polizei Karlsruhe Bewältigung von Extremsituationen

Nach dem Kurskonzept „Wehr DICH aber richtig!“ werden beim 1. Bruchsaler Budo Club e.V. Kurse zur Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstschutz durchgeführt. Diese Kurse richten sich nach den Qualitätsstandards der Polizei Karlsruhe. Das Kursangebot „Wehr DICH, aber richtig!“ 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 sich in kritischen Situationen effektiv wehren zu können. Vermittelt werden in diesem Kurs Gefahren frühzeitig zu erkennen, bedrohliche Situationen durch entsprechende Handlungsalternativen zu vermeiden und Strategien zur Selbstbehauptung und Konfliktlösung werden erlernt. Die im Kurs erarbeiteten Handlungsalternativen werden verfestigt, damit diese sicher angewendet werden können.

Ab **Dienstag, dem 24. Januar 2017** wird ein Kurs für Erwachsene (ab 16 Jahren) an fünf Abenden angeboten.

**Beginn** ist um **18 Uhr**.

**Im Anschluss** daran besteht die Möglichkeit an diesen Kursterminen von **19 bis 20.30 Uhr** an einem **Selbstverteidigungstraining** teilzunehmen.

Die Kurse werden beim **1. Bruchsaler Budo Club e.V., Schwetzingen Straße 56, 76646 Bruchsal** durchgeführt.

Weitere Informationen gibt es auf unserer Homepage [www.bruchsaler-budoclub.de](http://www.bruchsaler-budoclub.de), unter der E-Mail [verwaltung@bruchsaler-budoclub.de](mailto:verwaltung@bruchsaler-budoclub.de) oder telefonisch unter 07251/83838.

Eine Anmeldung zum Kurs ist erforderlich.