

# Gewaltschutztraining für Mädchen und Frauen (ab 14 Jahren)

Selbstbewusstsein - Selbstbehauptung - Selbstverteidigung



## Kursinhalte Gewaltschutz:

- Vermittlung von Beispielen zur Eigensicherung und Gewaltvermeidung
- Vermeidung von Konflikten durch gutes Gefahrenmanagement
- Selbstbewusstsein steigern und lernen Grenzen zu setzen
- Das KEB Tool: Körpersprache, Stimme, Auftreten; mentale und verbale Techniken

## Kursinhalte Selbstverteidigung/Notwehr:

- Notwehr und Nothilfe, wie sehen die rechtlichen Grundlagen aus?
- Anwendung realistischer Notwehrtechniken (Karate/andere Kampfkünste)
- Einsatz improvisierter Waffen u. Gegenstände
- Boxen mit Musik: Steigerung der Reflexe und der Kondition

**Wo:** Turnhalle der Grundschule am Grünen Markt, Haager Str. 1,  
85435 Erding(oder nach Absprache Trainer)

**Wann:** 7. Oktober bis 11. November; Montag: 18:30 bis 19:30 Uhr

**Ausrichter:** Turn- und Sportverein Erding 1862 e.V., Abteilung KARATE

**Trainer:** Reinhard Ullraum (2. DAN; B-Trainer; DOSB-Lizenz Gewaltprävention)

**Mobil:** +49 151 466 33096

**E-Mail:** [reinhard.ullraum@karate.tsverding.de](mailto:reinhard.ullraum@karate.tsverding.de)

**Kosten:** Die Lehrgangsgebühr beträgt einmalig 80,- Euro bei Anmeldung  
zum Kurs!

(Sofern während der Kursteilnahme eine Vereinsmitgliedschaft beim TSV ERDING abgeschlossen  
wird, erhalten Teilnehmer im Rahmen der gezahlten Kursgebühr dafür einen kostenlosen neuen  
Karateanzug von unserem Verein geschenkt)