

Sicherheitsorientiertes Verhaltenstraining für Frauen

- kostenlose Durchführung
- für private Gruppen, Schulen, Vereine und Organisationen
- öffentlich
 - Gruppen von ca. 10 bis 15 Personen
 - 5 Trainingseinheiten mit jeweils 2 Trainingsstunden
(Termine werden mit der Gruppe individuell abgesprochen)
 - 1 Theorieeinheit, 4 Praxiseinheiten
 - Mindestalter 15 Jahre

 - Schulungsinhalt:
 - ◎ Grundtechniken
(Kniestoß, Fußtritt, Fauststoß,...)
 - ◎ Situationstechniken
(Umklammerungen, Erfassen der Kleidung, Würgen, Mund zuhalten)
 - ◎ Rechtliche Grundlagen
 - ◎ Präventivmaßnahmen gegen Überfälle
(Tipps und Tricks: Wie kann man sich gegen einen Überfall schützen?)
 - ◎ Vorstellung technischer Verteidigungsmittel
(Pfefferspray, Elektroschocker, Signalgeräte, ...)

Der Verantwortliche des jeweiligen Vereines bzw. der jeweiligen Organisation hat für die Bereitstellung eines geeigneten Turnsaales bzw. Kursraumes (Volksschule, Gemeindeamt, ...) zu sorgen.

Die Polizei stellt die Trainer und Vortragenden **kostenlos** zur Verfügung.

Bei Interesse und für Termininformationen: