

Selbstbehauptungs-Training

Samstag, 22. März 2025

Ziele: Steigerung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit im Alltag. Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Selbstsicherheit unter Berücksichtigung von aktuellen Vorkommnissen.

- ✓ Optimierung des Einsatzes von Körpersprache, Mimik + Gestik
- ✓ Eigene Grenzen ziehen und Grenzen anderer anerkennen
- ✓ Grundlegende Selbstverteidigungstechniken und Taktiken
- ✓ Distanzverhalten
- ✓ Umgang mit unangenehmer körperlicher Nähe
- ✓ Umgang mit Belästigung
- ✓ Helferverhalten und Organisation von Hilfe
- ✓ Vertrauenspersonen
- ✓ Täter / Opfer
- ✓ Umgang mit Provokation und Anmache
- ✓ Umgang mit Raubdelikten
- ✓ Prävention rund um den Wohnungsort
- ✓ Umgang mit neuen Medien
- ✓ Gedanken zu Hilfsmitteln



Teilnehmerkreis: Frauen ab 16 Jahren

Trainer: Mike Schindewolf, Dipl. Sportwissens.

Kursort: Sporthalle Karl-Simrock-Schule

Kursdauer: 4 Std. / 14 bis 18 Uhr

Kosten: 55 € Nichtmitglieder /
40 € SVO-Mitglieder

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann melden Sie sich bitte unter
anja.huebner.svo@t-online.de an!

**Bitte beachten Sie die aktuellen
Hinweise auf unserer Homepage!**

Ein Kurs des
SV OLYMPIA BONN
1888/95 e.V.

www.olympia-bonn.de