

# Sicheres Handeln in Notsituationen



## Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Samstag, 28.09.2024, 11-15 Uhr

K4-Alliance e.V.

Cottbuser Straße 38

15711 Königs Wusterhausen

# Sicheres Handeln in Notsituationen

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen

Raus aus der Opferrolle! Beim Selbstverteidigungskurs für Mädchen lernt Ihr, Gefahrensituationen realistisch einzuschätzen, zu meistern und dadurch Euer Selbstbewusstsein zu stärken.

### Wann?

Samstag, 28.09.2024, 11-15 Uhr

### Wo?

K4-Alliance e.V.  
Cottbuser Straße 38  
15711 Königs Wusterhausen

### Was?

- Erläuterung der Eskalationsstufen
- Distanz-Training
- Eigensicherung
- Sicheres Handeln in Notsituationen
- Hinterfragen von Denkweisen und Verhaltensmustern
- Aufarbeitung eigener Erfahrungen
- Nachstellen verschiedener Notsituationen

Das Selbstverteidigungstraining ist kostenlos, Anmeldungen unter [gleichstellung@stadt-kw.de](mailto:gleichstellung@stadt-kw.de) oder 03375 273-356.  
Zur Teilnahme bitte in Sportkleidung und ohne Schmuck erscheinen.

