

Selbstsicherheitstraining

Selbstbehauptung + Verteidigung

Inhalte:

Gefahren frühzeitig erkennen, souverän auftreten, deeskalieren und im Notfall

Mit effektiven Techniken verteidigen.

- Gefahrenbewusstsein
- Selbstsicheres Auftreten durch präsente Körpersprache
- Persönliche Grenzen
- Stimmtraining, laut werden
- NEIN sagen
- Deeskalationsstrategien
- Effektive & realistische Selbstverteidigung
- Einsatz von praktischen Alltagshilfsmittel

Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich! Für alle Altersklassen geeignet!

Referentin ist **Carmen Moré**, Coach für Präventionstraining, Selbstsicherheit, Gewaltprävention und Zivilcourage-

Termine:

Jeweils mittwochs 21.01., 28.01., 04.02. + 11.02.2026

Entweder 9.00 – 11.00 Uhr **oder** 18.00 – 20.00 Uhr

Kosten: 80,00 € für Mitglieder – 100 € für Nichtmitglieder

info@kneipp-wolfenbuettel oder 0151 43222165

Konto: DE73 2505 0000 0009 3831 42

Anmeldungen bis 05.01.2026

Hiermit melde ich mich/ uns zum **Selbstsicherheitstrainig** an:

Name: _____ Personen: _____

Uhrzeit: _____

Mitglied: ja ____ nein ____