



Verband für
Gewaltprävention
und Selbstschutz e. V.



POLIZEI
BADEN-WÜRTTEMBERG
POLIZEIPRÄSIDIUM KARLSRUHE



Jemand hat
Sie nicht in Ruhe
gelassen und Sie
haben sich belästigt
gefühlt?

Selbstbehauptungskurs für Erwachsene

Sie erlernen in wirklichkeitsgetreuen Rollentrainings-

- wie Sie gefährliche Situationen erkennen und vermeiden
- wie Sie richtig und entschlossen NEIN sagen
- wie Sie Ihre Körpersprache einsetzen können, um selbstbewusst aufzutreten
- wie Sie Verletzungen minimieren können
- Notwehr / Nothilfe

Wo?

Polizeipräsidium Karlsruhe
Durlacher Allee 31 – 33
76131 Karlsruhe
und
1. Bruchsaler Budo Club e.V.
Schwetzinger Straße 56
76646 Bruchsal

In unserem 5-stündigen Kurs (verteilt auf 2 Tage) zeigen Ihnen von der Polizei zertifizierte Gewaltschutztrainer/-innen nach dem Konzept „Wehr DICH, aber richtig“, wie Sie sich in solchen Situationen behaupten können.

Wann:

Freitag, 12. Juli 2019,
18:00 Uhr – 20:30 Uhr

Samstag, 13. Juli 2019,
10:00 Uhr – 12:30 Uhr

Begrenzte Teilnehmerzahl

Kursgebühr 30.- €

Anmeldung und weitere Informationen unter:

info@vgs-sicherheit.de

Zusagen nach Reihenfolge des Anmeldeeingangs.

