

Dieser Programmbaustein wird von der Jugendherberge in Ihrem Namen organisiert, wenn Sie die Bezeichnung des Bausteins „S1“ in die Liste für Ihr Aufenthaltsprogramm eingegeben haben und „Organisation durch die JH“ ankreuzen!

## Programmbezeichnung:

# Selbstverteidigung - Schutz vor Gewalt



### Anbieter:

Jörg Hampel  
Feldstr.5  
39340 Haldensleben

### Ansprechpartner:

Jörg Hampel  
Tel. : 03904 / 464522  
E-Mail: [info@verlag-marvin.de](mailto:info@verlag-marvin.de)

## Kurzbeschreibung:

### Selbstverteidigung als letztes Mittel

Es sollen mit diesem Kurs alle Kinder angesprochen werden, die für sich im Alltag Strategien im Umgang mit personeller Gewalt entwickeln und gleichzeitig einige Selbstverteidigungstechniken erlernen wollen. Bevor es jedoch zur körperlichen Gewalt kommt, findet eine Auseinandersetzung auf anderer Ebene statt. Dazu gehören vor allem die Sprache, Gestik und Mimik. Im Falle einer Notwehrsituation, in der es nicht möglich erscheint, anders zu handeln, ist eine effektive Selbstverteidigung gefragt. Das ist das letzte Mittel, um sich zu behaupten. Sie soll erst eingesetzt werden, wenn Reden und Nein-Sagen nicht hilft.

### Inhalte:

- ▶ Schärfen der Wahrnehmung von Bedrohungssituationen
- ▶ Aufbau eines Selbstvertrauens das auch eigene Fehler akzeptiert
- ▶ Umgang mit körperlichen Signalen (z.B. Distanzüberschreitung)
- ▶ Grenzen ziehen durch ein starkes Selbstbewusstsein

<b>Dauer</b>	<b>ca. 1,5 Stunden</b>
<b>Kosten</b>	<b>8,50 € (inkl. 19 % MwSt.) pro Person</b>
<b>Mindestteilnehmerzahl</b>	<b>20, darunter Festpreis für 20 Teilnehmer</b>
<b>Höchstteilnehmerzahl</b>	<b>25</b>
<b>Altersbeschränkungen</b>	<b>5-12 Jahren</b>
<b>Termine</b>	<b>nach Absprache</b>
<b>Ort der Durchführung</b>	<b>Jugendherberge Haldensleben (überwiegend im Freien) oder nach Absprache</b>
<b>Besonderheit</b>	<b>Individuelle Angebote nach Absprache möglich!</b>

Auf Grund der aktuellen Lage – Preise unter Vorbehalt!  
Corona bedingte Terminabsagen werden kostenlos storniert!