



Förderverein der Schillerschule
Dettingen/Erms e.V.

Selbstverteidigungskurse

GEMEINSAM
ZUKUNFT
GESTALTEN

Der Förderverein bietet regelmäßig Kurse zu Gewaltprävention und Selbstverteidigung für alle Altersstufen an. Unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Trainern lernen die Schülerinnen und Schüler, wie sie körperliche Auseinandersetzungen verhindern. Dies beginnt mit einer Stärkung des Selbstbewusst-seins. Zahlreiche kritische Situationen lassen sich mit eindeutigen Gesten und einer klaren Körper-haltung klären, ohne dass es zu Prügeleien kommt. Es geht darum, potenzielle Angreifer auf einer Mindestdistanz zu halten.

Kursinhalte:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Notsituationen erkennen
- Verhalten in Gefahrensituationen
- Mobbing erkennen und vermeiden
- Körpersprache und klare Gesten zur Gewaltprävention



Im Kurs werden leicht erlernbare und wirkungsvolle Techniken zum Selbstschutz der gängigsten Angriffe altersgerecht und gesundheitsbewusst vermittelt.

