

# Selbstverteidigen, aber wie?

[www.muenchenbernsdorf.de/DRK](http://www.muenchenbernsdorf.de/DRK)

In der ehrenamtlichen Arbeit kann es zu schwierigen Situationen kommen, bei denen beispielsweise ein Mitglied aggressiv reagiert oder sich bei Absicherungen Aggressionen gegen die Hilfeleistenden richten. Selbstverteidigung ist eine Möglichkeit, sich selbst in einer solchen Lage zu helfen – manchmal ist nur ein Schritt zur Seite notwendig. Während des Angebotes Selbstverteidigen, aber wie? - werden wertvolle Tipps an euch weitergegeben.

## Inhalte:

- § Kennenlernen und Ausprobieren von Möglichkeiten sich selbst zu verteidigen
- § Theorie und Praxis drohender Gefahrensituationen
- § Umgang mit Gefahrensituationen, u.a. mit Übungen zur Selbstbefreiung

## Zielgruppe:

Interessierte Kinder und Jugendliche, die Kniffe und Tricks der Selbstverteidigung erlernen möchten.

## Datum und Ort:

- § Sonnabend, 09.02.2013 in der Zeit von 13:00 bis 17:00 Uhr
- § Sporthalle Harpersdorf (Gemeinde Kraftsdorf)

## Hinweis:

**Bitte Sportsachen und Hallenturnschuhe unbedingt mitbringen.**

## Teilnehmerbeitrag:

5,00 € für Mitglieder des DRK; 10,00 € für Nichtmitglieder (Verpflegung)

## Anmeldung:

Achtung! Plätze sind begrenzt – also schnell anmelden!

Alle Teilnehmer/innen erhalten eine Teilnahmebescheinigung

## Information und Anmeldung

DRK Erziehungsberatung  
Franziska Sell  
Tel. 0173 16 72 815  
E-Mail: [beratungsstelle@drk-zeulenroda.de](mailto:beratungsstelle@drk-zeulenroda.de)

Jugendrotkreuz im DRK LV Thüringen e. V. sowie  
Jugendrotkreuz im DRK KV Landkreis Greiz e. V.  
JRK-Kreisleiter Ulli Schäfer  
[jrk@muenchenbernsdorf.de](mailto:jrk@muenchenbernsdorf.de)  
[www.muenchenbernsdorf.de/DRK](http://www.muenchenbernsdorf.de/DRK)