

MODUL I

- **GEWALT**
(Wie nehme ich Gewalt wahr?)
- **SELBSTWERTGEFÜHL**
(Körpersprache, Wahrnehmung Distanzen)
- **GRENZEN SETZEN**
(Distanzen)
- DEFENDO **GRUNDTECHNIKEN**
(Selbstverteidigung)

Von Selbstbehauptung zur Selbstverteidigung

Um sich vor aggressiven und gewaltbereiten Personen zu schützen und sich zu verteidigen, ist es erforderlich, dass Ihr euch gegen den Angreifer behaupten könnt. Das heißt, Ihr lernt, klare Grenzen zu setzen.

Wenn diese Grenzen nicht eingehalten werden, lernt Ihr euch vor Angriffen zu schützen und euch zu verteidigen. Einfache und effektive Verteidigungstechniken zur Abwehr von Angriffen.

Modul II

- vom **Selbstbewusstsein** zur **Selbstverteidigung**
- Verhalten in Aggressions- und Gewaltsituationen
- **Schlagangriffe im Stand**
- DEFENDO **Verteidigungstechniken**



Der Schwerpunkt liegt auf dem frühzeitigen Erkennen von Gefahren und der Deeskalation in der Situation. Zur Verteidigung vor Angriffen im Stand und in der Bodenlage werden altersgerechte schnelle und effektive Abwehrtechniken vermittelt.

Modul III

- **Wiederholung und Festigung** praktischen Inhalte aus Modul I bis II
- DEFENDO **System**
Verteidigungstechniken
Abwehr und Verteidigung
Kontaktangriffen
(Festhalten, Fassen und Würgen)
- **Abwehr und Verteidigung in verschiedenen Positionen**

DEFENDO

Selbstverteidigung speziell für Jugendliche

modifiziert für:

- die Voraussetzungen der Jugendlichen
- verschiedenen Zielgruppen
- Altersklassen



Modul IV

-  EFENDO **Verteidigungstechniken**
- **Wiederholung und Festigung**
- praktischen Inhalte aus Modul I bis IV
- **Praktisches Training im Außenbereich**



... weil **Ihr Hilfe zur Selbsthilfe** im Alltag Erhältet

... weil **Ihr Wege erlernt**, aus dem Kreis Negativen Gefühle und Situationen herauszukommen

... weil **Ihr fit** werdet für **soziale Kompetenzen** im täglichen Leben

WO kann ich mich zum

 EFENDO - **JUGEND Seminar** anmelden?

Telefon 0381 68 69 27 18
Mobil 0173 240 52 33
E-Mail info@cavemus-ev.de
Homepage www.cavemus-ev.de

Wo findet unser Seminar statt?

 Cavemus e.V. *Trainingszentrum für Gewaltprävention*

Werftstraße 20

18057 Rostock

(in der Nähe vom Holbeinplatz ca. 5min zu Fuß)

Parkplätze sind ausreichend vorhanden

WANN findet das nächste

 EFENDO - **JUGEND Seminar** statt?

Montag	08.April 2024	19:00 – 21:00 Uhr
Dienstag	09.April 2024	19:00 – 21:00 Uhr
Mittwoch	10.April 2024	19:00 – 21:00 Uhr
Donnerstag	11.April 2024	19:00 – 21:00 Uhr

WAS kostet das

 EFENDO - **JUGEND Seminar**?

je Modul= **30,00 Euro** (4 Module x 30,00 Euro=120,00 Euro)

Einmalzahlung für 4 Module= **100,00 Euro**

 Cavemus e.V.

Wir geben Sicherheit.
Gemeinnütziger Verein für GEWALTPRÄVENTION

 EFENDO

JUGEND



DEFENDO (lat. ICH VERTEIDIGE MICH)

behaupten/verteidigen/schützen

Cavemus e.V. -Trainingszentrum für Gewaltprävention- Rostock

Werftstraße 20-25 --- 18057 Rostock **Ansprechpartner:** Rico Adolph/ **Telefon:** 0381 68 69 18 27 / **Mobil:** 0173 240 52 33/ **E-Mail:** info@cavemus-ev.de/ **Homepage:** www.cavemus-ev.de

S
E
L
B
S
T
V
E
R
T
E
I
D
I
G
U
N
G