

## 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  
Kinder und Jugendliche

modifiziert für:

- die Voraussetzungen der Kinder
- verschiedenen Zielgruppen
- Altersklassen



## Modul IV

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



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

... 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 DEFENDO -Kids Seminar anmelden?

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

## **WANN** findet das nächste DEFENDO - Kids Seminar statt?

Montag	12.April	15:00 – 18:00 Uhr
Dienstag	13.April	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	19.April	15:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	20.April	09:00 – 12:00 Uhr

## **Wo** findet unser Seminar statt?

### **Cavemus e.V.**

-Trainingszentrum für Gewaltprävention-  
Rostock  
Werftstraße 20-25  
18057 Rostock

## **WAS** kostet das DEFENDO -Kids 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

 **DEFENDO**

# KIDS



**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](http://www.cavemus-ev.de)

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