

DEFENDO -JUGEND

modifiziert für:

- speziellen Situationen für Jugendliche
- verschiedenen Zielgruppen



Von Selbstbehauptung zur Selbstverteidigung

Um sich vor aggressiven und gewaltbereiten Personen zu schützen und zu verteidigen, ist es erforderlich, dass ihr euch gegenüber diesen Personen behaupten könnt und lernt Grenzen zu setzen. Hier lernt ihr Handlungsalternativen für Notsituationen und wie ihr euch verteidigen könnt.

DEFENDO -Jugend Seminar

MODUL I

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

Modul II

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

Modul III

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

Modul IV

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

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.



Weshalb soll ich an diesem DEFENDO Seminar teilnehmen?

- ... weil ihr Hilfe zur Selbsthilfe im Alltag bekommt
- ... weil ihr Wege erlernt, aus dem Kreis Negativ beschränkender Gefühle und Situationen herauszukommen
- ... weil ihr fit werdet für soziale Kompetenzen im täglichen Leben

Anlass für DEFENDO JUGEND- Training und Seminare



WO kann ich mich zum DEFENDO -Kids Seminar anmelden?

Telefon: 0381 68 69 18 27
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	09.Oktober von 14:00 – 17:00 Uhr
Dienstag	10.Oktober von 14:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch	11.Oktober von 14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag	12.Oktober von 14:00 – 17:00 Uhr

WAS kostet das DEFENDO -Kids Seminar?

je Modul = 25,00 Euro 4 Module x 25,00 Euro = **100,00 Euro**
 Einmalzahlung für 4 Module = **90,00 Euro**

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


Cavemus e.V.

Wir geben Sicherheit.
 Gemeinnütziger Verein für GEWALTPRÄVENTION



JUGEND

DEFENDO (lat. ICH VERTEIDIGE MICH)

behaupten/verteidigen/schützen



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