

SELBSTVERTEIDIGUNG & GEWALTPRÄVENTION



IN DEINER SCHULE / VEREIN / UNTERNEHMEN ...

#FÜR UNSERE JUGEND

PRAXIS + THEORIE

Lerne in wenigen Einheiten Selbstverteidigung und Gewaltprävention. Mit Stefan Mayr (Karate Welt- und Europameister) und Eva Kathrein (Gewalt-schutzbeauftragte und Referentin gegen sexualisierte Gewalt und Machtmißbrauch von 100% Sport).

Unser Grundkurs dauert 6 Unterrichtseinheiten. Diese teilen sich auf in 4 UE Selbstverteidigungs-Praxis und 2 UE Theorie/Workshop.

Zu einem späteren Zeitpunkt findet eine 2-stündige Auffrischung statt. Dies ruft Erlerntes noch einmal ins Gedächtnis und trägt zu einem nachhaltigen Lernerfolg bei.

Für die Durchführung unserer Kurse benötigen wir entweder einen Turnsaal, einen Seminarraum, ein Klassenzimmer. Unsere Kurse können bei Dir in der Schule/Verein/Unternehmen durchgeführt werden. Wir können Dir aber auch gerne Räumlichkeiten zur Verfügung stellen.

Unsere Themen:

Sensibilisieren
Informieren
Prävention
Intervention

IN DEINER SCHULE / VEREIN / UNTERNEHMEN ...

#FÜR UNSERE JUGEND

8 STUNDEN FÜR DEINE SICHERHEIT

- Dauer: **6 UE** Grundkurs + **2 UE** Auffrischung
- Für: Mädchen und Jungs ab 12 Jahren
- Ort: Deine Schule, Verein, Unternehmen, ...
- Termin: nach Vereinbarung

Praktischer Teil

Grundlagen der Selbstverteidigung
Wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken
Befreiungstechniken
Prinzipien der Selbstverteidigung (erkennen, vermeiden, verteidigen)
Deeskalation u. Selbstbehauptung praktisch trainieren
Alltagsgegenstände in Notwehrsituationen nützen

Verhalten in Gefahrensituationen
Was ist (sexualisierte) Gewalt/Machtmissbrauch?
Wer sind die Täter, wie werde ich nicht zum „Opfer“?
Wie schütze ich mich vor Übergriffen?
Anlaufstellen bei Missbrauch
Notwehr, Notwehrüberschreitung, Nothilfe
Antimobbingtraining

Theoretischer Teil



SELBSTVERTEIDIGUNG & GEWALTPRÄVENTION

Nicht immer lässt sich Gewalt vermeiden. Daher ist es wichtig, einfache, aber wirkungsvolle Verteidigungstechniken für den Ernstfall zu beherrschen. In wenigen Stunden zeigen wir Dir, wie zielgerichtet und einfach Selbstverteidigung sein kann.

Erfolgreiche Selbstverteidigung beginnt schon im Alltag, immer dort, wo Dir jemand zu nahe tritt, Dir ins Wort fällt, sexistische oder rassistische Bemerkungen macht oder Dich bedrängt - bereits hier beginnt das, was wir SELBSTVERTEIDIGUNG nennen. Es gibt Strategien und Lösungen, diese Konfrontationen gewaltfrei zu lösen. Diese zeigen wir Dir in unseren Kursen.

In wenigen Stunden kannst Du Dich sicher verteidigen. Du gewinnst das passende Werkzeug, um Dir nicht alles gefallen zu lassen. Wir bereiten Dich auf den Umgang mit möglichen Gefahrensituationen vor. Weiters erklären wir Dir, wie du Machtmissbrauch erkennst und was Du dagegen tun kannst.

Nur mit dem richtigen Training kommst Du ans Ziel. Unterrichtet von Profis mit jahrelanger Erfahrung. Karate Welt- und Europameister Stefan Mayr zeigt Dir realistische Verteidigungstechniken. Gewaltschutz-beauftragte Eva Kathrein schult Dich in Prävention und sicherem Auftreten.

Sag Nein zu Gewalt!

IN DEINER SCHULE / VEREIN / UNTERNEHMEN ...

#FÜR UNSERE JUGEND

MIT FREUNDLICHER
UNTERSTÜTZUNG



KONTAKT

FÜR DEINE SICHERHEIT

Wir freuen uns über Deine Nachricht und beraten Dich gerne auch persönlich.

t: +43 660 108 99 01
e: office@karate-bregenz.at
w: karate-bregenz.at

Maria-Theresien-Strasse 94
6890 Lustenau, Österreich

Eva Kathrein



Eva ist Dipl. Sportphysiotherapeutin und Karatetrainerin seit über 10 Jahren. Die Mutter von zwei Kindern ist weiters Gewaltschutzbeauftragte und Präventionsreferentin von 100% Sport.

Stefan unterrichtet seit über 20 Jahren Karate und ist Shotokan Karate Welt- und Europameister sowie staatlich geprüfter Trainer. Er ist Präsident von KARATE BREGENZ und beschäftigt sich seit vielen Jahren sehr intensiv mit Selbstverteidigung und Gewaltprävention.



Stefan Mayr

Werde unser Partner
*und unterstütze unser Projekt für eine sichere Zukunft unserer Jugend.
Du kannst uns als Institution, Firma oder als Einzelperson fördern.
Gemeinsam finden wir eine passende Möglichkeit der Zusammenarbeit!*