



## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen



Wir freuen uns sehr, dass Hr. Kreitmeier einen so wichtigen Kurs bei uns im Schloss Sandizell für Mädchen und Frauen anbietet, um sich in unangenehmen Gefahrensituationen schützen zu können. Das Seminar zielt zur Förderung der Selbstbehauptung und Schulung von effektiven Verteidigungstechniken gegen Angriffe.

Folgende Übungs- und Themenschwerpunkte werden bearbeitet

### Wozu bin ich im Ernstfall fähig?

Erkenntnis und Bewusstsein des eigenen Leistungsvermögens  
Maximaler Einsatz der vorhandenen Körperkraft

### Technik ersetzt Kraft

Effektivität der Abwehr, Kenntnis der schmerzempfindlichen Körperbereiche  
Optimale Kraftentfaltung durch Beachtung einfacher physikalischer Regeln

### Optimale Ausgangsposition für eine Verteidigung schaffen

Erkennen und Abbau von Hemmschwellen. Mentale Einstellung zur schmerzhaften Abwehr. Sensibilisierung auf mögliche Gefahren

### Hintergründe

Notwehrrecht, kriminalistische Erscheinungsformen der Gewalt gegen Frauen, körperliche Reaktionen bei Angstzuständen, Vor- und Nachteile frei verkäuflicher Waffen.

### Realistisches Training

Üben der erlernten Techniken gegen einen Angreifer in einem Vollschutzanzug mit ganzem Körpereinsatz und vollem Kontakt.

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10.00 – ca. 16.00 Uhr  
Referent: Klement Kreitmeier, Erster Polizeihauptkommissar a.D.  
Mindestalter: 16 Jahre  
Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 14  
Kursort: Schloss Sandizell, Schloßstr. 4, 86529 Schrobenhausen  
Kursgebühr: Jugendliche 40.- €, Erwachsene 50.- €  
Incl. Option auf kostenlosen Auffrischkurs  
Standard: bequeme (Sport)Kleidung. Schuhe für Innen- und Außenbereich  
Getränke und Brotzeit mitbringen, Infomaterial wird bereitgestellt.  
Anmeldung: 08450/9700, [klement.kreitmeier@kabelmail.de](mailto:klement.kreitmeier@kabelmail.de)