

# Sicherheitsschulung für Frauen

## Seminarinhalte:

- Konfliktvermeidung
- Distanzverhalten
- Selbstbehauptung und -erkenntnis
- non-verbale Kommunikation
- Täter-Opfer-Verhalten
- rechtliche Aspekte
- Waffen - Vor- & Nachteile
- sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz
- praxisbezogene Selbstverteidigung



Kursdauer: 2 Tage à 5 Stunden

Max. Teilnehmerzahl: 16 Personen

Kosten pro Person: 80,00 €

**\*\*\*Bitte bequeme Kleidung mitbringen!\*\*\***

# Ablauf

## 1. Tag:

- Selbstverteidigung  
(ca. 4 Std.)
- Waffen: Vor- und Nachteile  
(ca. 30 Min.)
- Rechtliche Aspekte  
(ca. 30 Min.)

## 2. Tag:

- theoretische Grundlagen  
(ca. 2 Std.)
- Situationsbeschreibungen  
(ca. 90 Min.)
- sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz  
(ca. 30 Min.)
- Außenübung  
(ca. 60 Min.)