

Präventions-, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Erwachsene



Sicher und selbstbewusst im Alltag handeln

Im Arbeitsleben, sowie im Privatbereich sind wir des Öfteren mit herausfordernden Situationen konfrontiert, in denen unser Gegenüber sehr fordernd oder sogar aggressiv auftritt. Dies kann häufig in Konflikten resultieren.

Termin vormerken und gleich anmelden:

Samstag, 18.10.25

Am **18. Oktober 2025** von **10:00 bis 17:00 Uhr** (inkl. 1 Stunde Pause) findet in der **EN-Halle, Raum 1** ein praxisnaher Selbstverteidigungskurs für Erwachsene statt.

Unter Anleitung von Klaus Dausacker, ehemaliger Polizei- und Kriminalbeamter, erlernen Sie einfache, effektive Techniken zur Selbstverteidigung sowie Strategien zur Deeskalation und Gewaltprävention.

Inhalte des Kurses:

- Selbstverteidigung und Eigensicherung
- Deeskalations- und Konfliktmanagement
- Gewaltprävention & Bedrohungserkennung
- Grundlagen von Profiling & Facereading

Ziele der Workshops:

- Erhöhung Ihrer eigenen Sicherheit.
- Verbesserung des Umgangs mit stressbeladenen Situationen.
- Förderung eines respektvollen und gewaltfreien Arbeitsumfeldes und Privatbereichs.
- Stärkung der Fähigkeit, potenzielle Gefahren zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

Veranstalter: Jugendzentrum Rottendorf

Datum: Samstag, 18.10.25

Uhrzeit: 10 - 17 Uhr inkl. 1 Stunde Pause

Ort: EN-Halle, Raum 1

Zielgruppe: Erwachsene jeden Alters – keine Vorkenntnisse erforderlich

Kosten pro Teilnehmer: 60,00 € (fällig bei Anmeldung)

Teilnehmerzahl: 17-20 Personen, findet nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl statt

Anmeldung:

bis spätestens **21. September 2025** im Jugendzentrum (JUZ) oder direkt bei Christina Burkard (christina.burkard@gmx.de)

Zahlung:

bar im JUZ oder per PayPal (christina.burkard@gmx.de)



Kursleiter: Klaus Dausacker

Geschäftsführer KD – Seminare und Coaching GmbH

Fachwirt für Konfliktmanagement und Selbstverteidigung

Trainer B – Schwerpunkt Gewaltprävention

Kursleiter „Selbstverteidigung für Kids“ DJJV

Kursleiter Frauen-SV, „Fit und Sicher“ für Senioren DJJV

2. Dan (Meistergrad) Ken Jitsu

Kriminalhauptkommissar a. D.