

# Selbstsicherheitstraining

## **Inhalt des Workshops**

Um eine provozierte Gewaltsituation zu meistern, helfen vor allem ein gestärktes Selbstbewusstsein und Techniken zur Selbstverteidigung. Das Training basiert auf leichten, schnell erlernbaren und vor allem effektiven Körperinterventionstechniken, um zukünftigen physischen wie psychischen Gewaltsituationen kontrolliert(er) zu begegnen und sich souverän zu verhalten. Die eigene Sicherheit hat dabei stets oberste Priorität.

## **Workshops für Einsteiger\*innen**

- Taktiken zur Deeskalation von Gewaltsituationen
- Abwehrtechniken bei Schlagangriffen
- Befreiungstechniken bei diversen Halteangriffen im Rahmen der Verhältnismäßigkeit
- Distanzverhalten und Bewegungsformen im Stand
- Fragen zu bestimmten Situationen sind erwünscht.

## **Workshops für Fortgeschrittene**

- Aufbauend auf dem Kurs für Einsteiger\*innen werden bereits erlernte Interventionstechniken intensiviert.
- Der Workshop ist offen für alle, die bereits über Vorkenntnisse verfügen.

## **Trainerin**

Bianca Blöchl ist selbstständige Ausbilderin in der Sicherheitsbranche. Sie verfügt zudem über langjährige Erfahrung im aktiven Personenschutz. Mehr Infos unter: [www.survivability.coach](http://www.survivability.coach)

## **Anmeldung und Hinweise zu den Terminen**

- Anmeldung über StudIP
- Die Teilnahme an den Workshops ist kostenlos.
- Bei den angegebenen Zeiten handelt es sich jeweils um Einzeltermine. Bei Teilnahmewunsch bitte nur für einen Workshop anmelden!
- Bitte an bequeme Kleidung, Hallenschuhe sowie Essen und Trinken denken.

<b>Einsteiger*innen</b>			<b>Termine</b>	<b>Fortgeschrittene</b>		
10-13 Uhr				14-17 Uhr		
69010 A	Samstag	24.09.2022	nur für Frauen	69011 A	Samstag	24.09.2022
69010 B	Sonntag	25.09.2022	nur für Frauen	69011 B	Sonntag	25.09.2022
69012 A	Samstag	08.10.2022		69013 A	Samstag	08.10.2022
69012 B	Sonntag	09.10.2022		69013 B	Sonntag	09.10.2022
69010 C	Samstag	15.10.2022	nur für Frauen	69011 C	Samstag	15.10.2022
69010 D	Sonntag	16.10.2022	nur für Frauen	69011 D	Sonntag	16.10.2022