

# Selbstverteidigung

(nicht nur für Verwaltungsmitarbeiter ;-)

Der **Alltag in der Verwaltung** besteht schon lange nicht mehr nur aus entspanntem Kaffeetrinken ohne Kundenkontakt. Stattdessen stehen wir immer öfter **aggressivem Publikum** gegenüber oder müssen bei Außeneinsätzen Präsenz zeigen. Dazu kommt der **tägliche Stress** durch die wachsende Arbeitsbelastung für die man dringend mal einen **Ausgleich** bräuchte...



In diesem Kurs lernen wir grundlegende Techniken der **Selbstverteidigung**, die auch alltagstauglich eingesetzt werden können. Das **Distanzverhalten** und die Selbstwahrnehmung der Teilnehmer werden geschult und einfache **Schlag- und Trittechniken** vermittelt. Es werden Abwehrmöglichkeiten in der Bodenlage sowie Fallübungen trainiert. Und auch die **allgemeine Fitness** soll nicht zu kurz kommen, damit Du im Notfall den längeren Atem hast.

Der Kurs wird geleitet durch **Daniel Breidel**, hauptamtlicher Einsatztrainer der Polizeidirektion Lübeck, und **Fabian Kloth**, Mitarbeiter der Ausländerbehörde.



Mitbringen solltest Du bequeme **Sportbekleidung** und **Hallenturnschuhe**, etwas zu Trinken und ein **Handtuch**. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Zeit: Dienstag 14tgl., 17:00 – 18:30 Uhr**

**Termine: 12.09.2017 - 30.01.2018 (am 02.01.2018 findet der Kurs nicht statt)**

**Ort: Pestalozzischule, Fackenburger Allee 71, 23554 Lübeck**

**Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen**

**11 Trainingseinheiten kosten 45,- Euro (zzgl. 7,31 Euro BSV-Beitrag)**

Anmelden kannst Du Dich bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn unter **janine.martin@luebeck.de** oder **0451-1223270** oder in der Geschäftsstelle des BSV unter 0451-77075. Der Kursbeitrag ist vorab per Überweisung zu entrichten. Die Überweisungsdaten werden nach Anmeldung mitgeteilt.