

## Kursangebot Sportverein

# Selbstbehauptung

# Selbstverteidigung und

# Konfliktmanagement



Bei der **TM - Gewaltprävention** handelt es sich um ein Präventionskonzept zur Kriminalitätsvorbeugung zum Schutz von Menschen vor Gewalt, das Torsten Manthey, Polizeibeamter, erfahrener Ausbildungsleiter in der Selbstverteidigung und Coach für Gewaltprävention/Stress- und Konfliktmanagement, anbietet.

Das Konzept vermittelt in Form eines Kursangebotes die Grundlagen von **Selbstbehauptung** und **Selbstverteidigung** und umfasst die **Entwicklung eines individuellen Stress- und Konfliktmanagements**.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlernen in Theorie und Praxis **Gefahren zu erkennen** und zu **vermeiden**, aber auch in grenzüberschreitenden, konfliktträchtigen und bedrohenden Lebenssituationen ihren **persönlichen Notfallplan** abzurufen.

Sie sind somit in der Lage, sich durch ihre Sprache, Stimme, Mimik und Körperhaltung selbstbewusst abzugrenzen und durchzusetzen (Deeskalation), eine gefährliche Stresssituation mit ihren individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten zu kontrollieren, um ggf. flüchten zu können und Hilfe zu organisieren oder im Falle eines Angriffs einfache körperliche Abwehrtechniken gegen vitale empfindliche Körperstellen effektiv einzusetzen.

Das Kursangebot umfasst folgende Themen:

### Distanz

- Erkennen und Festlegen einer persönlichen Distanzschwelle, um rechtzeitig eine klare Grenze mit dem Ziel zu setzen, eine körperliche Konfrontation zu vermeiden.

### Effektive und ineffektive Verhaltensweisen

#### *1. Vorsitzender*

Henning Wülfken  
23719 Glasau  
Tel:04525-6420305

#### *2. Vorsitzender*

Andreas Rosenkranz  
23719 Glasau

#### *Kassenwart*

Rainer August  
23719 Glasau  
Tel:04525/3701

#### *Schriftwartin*

Lena Westphal  
23719 Glasau  
Tel:04525/6426999

#### *Jugendwartin*

Sandra Laschkowski  
23719 Glasau  
Tel:04525/589



- Vermittlung der eigenen Entschlossenheit durch die Signale der Selbstsicherheit (verbale und nonverbale Deeskalation) mit dem Ziel, nicht in eine Opferrolle gedrängt zu werden, um der Machtausübung eines Täters ausgeliefert zu sein.

## **Angst**

- Wirkungen und Folgen der Angst in einer Konfliktsituation und dem daraus abzuleitenden **Notfallplan**, bei dem die eigene Stimme als elementares Mittel der Selbstverteidigung eingesetzt wird.

## **Selbstverteidigung**

- Erlernen von Fertigkeiten, um sich in einem Angriffsfall realistisch verteidigen zu können. Dazu zählen einfache Techniken, wie z. B. fester Stand, Schutzhaltung, intensiver Blickkontakt, Schubsen, Stoßen, Treten, Schlagen, Befreiung und Flucht.

Im Rahmen des Qualitätsmanagements erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung. Die Teilnahmegebühr kann teilweise von den Krankenkassen übernommen werden.

Weitere Informationen: Torsten Manthey Tel. 0171 1203643 [info@gegen-gewalt-sh.de](mailto:info@gegen-gewalt-sh.de)

**Kursangebot :** Zielgruppe, weiblich ca. 12 bis 16 Jahre(ca.)

**Veranstaltungsort:** Sporthalle, Sportverein

**Kursdauer/Umfang:** nach Bedarf

**Teilnehmeranzahl:** nach Absprache

Teilnehmergebühr: Abhängig von Teilnehmeranzahl und Mitgliedschaft im TSV Sarau

Anmeldung bei: Andreas Rosenkranz  
([hehfeld@yahoo.de](mailto:hehfeld@yahoo.de))

***1.Vorsitzender***  
Henning Wülfken  
23719 Glasau  
Tel:04525-6420305

***2.Vorsitzender***  
Andreas Rosenkranz  
23719 Glasau

***Kassenwart***  
Rainer August  
23719 Glasau  
Tel:04525/3701

***Schriftwartin***  
Lena Westphal  
23719 Glasau  
Tel:04525/6426999

***Jugendwartin***  
Sandra Laschkowski  
23719 Glasau  
Tel:04525/589