


MODUL I


- **GEWALT**
(Wie nehme ich Gewalt wahr?)
- **SELBSTWERTGEFÜHL**
(Körpersprache, Wahrnehmung
Distanzen)
- **GRENZEN SETZEN**
(Distanzen)
-  EFENDO **GRUNDTECHNIKEN**
(Selbstverteidigung)

Von Selbstbehauptung zur Selbstverteidigung

Um sich vor aggressiven und gewaltbereiten Personen zu schützen und sich zu verteidigen, ist es erforderlich, dass Ihr euch gegen den Angreifer behaupten könnt. Das heißt, Ihr lernt, klare Grenzen zu setzen.

Wenn diese Grenzen nicht eingehalten werden, lernt Ihr euch vor Angriffen zu schützen und euch zu verteidigen. Einfache und effektive Verteidigungstechniken zur Abwehr von Angriffen.


Modul II

- vom **Selbstbewusstsein** zur **Selbstverteidigung**
- Verhalten in Aggressions- und Gewaltsituationen
- **Schlagangriffe im Stand**
-  EFENDO **Verteidigungstechniken**



Der Schwerpunkt liegt auf dem frühzeitigen Erkennen von Gefahren und der Deeskalation in der Situation. Zur Verteidigung vor Angriffen im Stand und in der Bodenlage werden altersgerechte schnelle und effektive Abwehrtechniken vermittelt.

Modul III

- **Wiederholung und Festigung**
praktischen Inhalte aus Modul I bis II
-  EFENDO **System**
Verteidigungstechniken
Abwehr und Verteidigung
Kontaktangriffen
(Festhalten, Fassen und Würgen)
- **Abwehr und Verteidigung in verschiedenen Positionen**

 EFENDO

Selbstverteidigung speziell für
Kinder und Jugendliche

modifiziert für:

- die Voraussetzungen der Kinder
- verschiedenen Zielgruppen
- Altersklassen



Modul IV

- **DEFENDO Verteidigungstechniken**
- **Wiederholung und Festigung** praktischen Inhalte aus Modul I bis IV
- **Praktisches Training im Außenbereich**



... weil **Ihr Hilfe zur Selbsthilfe** im Alltag Erhaltet

... weil **Ihr Wege** erlernt, aus dem Kreis Negativen Gefühle und Situationen herauszukommen

... weil **Ihr fit** werdet für **soziale Kompetenzen** im täglichen Leben

WO kann ich mich zum **DEFENDO** -Kids Seminar anmelden?

Telefon	0381 68 69 27 18
Mobil	0173 240 52 33
E-Mail	info@cavemus-ev.de
Homepage	www.cavemus-ev.de

WANN findet das nächste **DEFENDO** Kids Seminar statt?

Montag	06.September	15:00 – 18:00 Uhr
Dienstag	07.September	09:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	13.September	15:00 – 18:00 Uhr
Donnerstag	14.September	09:00 – 12:00 Uhr

Wo findet unser Seminar statt?

Cavemus e.V.

**-Trainingszentrum für Gewaltprävention-
Rostock
Werftstraße 20-25
18057 Rostock**

WAS kostet das **DEFENDO** -Kids Seminar?

je Modul= 30,00 Euro

Einmalzahlung für 4 Module= 100,00 Euro

Cavemus e.V.

*Wir geben Sicherheit.
Gemeinnütziger Verein für GEWALTPRÄVENTION*



KIDS



DEFENDO (lat. ICH VERTEIDIGE MICH)

behaupten/verteidigen/schützen

Cavemus e.V. -Trainingszentrum für Gewaltprävention- Rostock

Werftstraße 20-25 --- 18057 Rostock **Ansprechpartner:** Rico Adolph/ **Telefon:** 0381 68 69 18 27 / **Mobil:** 0173 240 52 33/ **E-Mail:** info@cavemus-ev.de/ **Homepage:** www.cavemus-ev.de

S
E
L
B
S
T
V
E
R
T
E
I
D
I
G
U
N
G