

## 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 bauen wir auf den Kenntnissen aus dem Anfängerkurs auf und vertiefen 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**. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Grundkenntnissen, ist aber auch für Anfänger geeignet.

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

**Termine: 13.02.2018 - 03.07.2018 (am 10.04.2018 findet der Kurs nicht statt)**

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

**Maximale Teilnehmerzahl: 20 Personen**

**10 Trainingseinheiten kosten 45,- Euro (zuzüglich 7,31 Euro BSV-Beitrag)**

Anmelden kannst Du Dich bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn unter [janine.martin@luebeck.de](mailto: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.