

# Selbstverteidigung



## Workshop für Frauen Zivilcourage & Sicherheitstraining

- Wer? **Frauen ab 16 Jahren**  
Wann? **Sa. 6.9.2025 :: 10 – 16 Uhr**  
Wo? **MTV Braunschweig · Sportzentrum Gùldenstraße 11 · BS**  
Kosten? **MTV-Mitglieder € 35,- / für Nicht-Mitglieder € 45,-**  
Anmeldung: **Bis 20.8.2025 :: [info@mtv-bs.de](mailto:info@mtv-bs.de)**  
Voraussetzung: **Keine besonderen Voraussetzungen erforderlich**  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschuhe, Durstlöscher

### **Selbstverteidigung = Selbstsicherheitstraining.**

Die Basis der Selbstverteidigung ist die Selbstbehauptung. Wie kann ich bereits im Vorfeld handeln um eine Eskalation bzw. einen Übergriff zu vermeiden? Fragen wie diese werden im theoretischen Teil mit vielen hilfreichen Tipps und Tools anschaulich behandelt. *Und was kann ich tun wenn ...?* Neben nützlichen Alltagshelfern wird praktische, einfache und effektive Selbstverteidigung für den Fall der Fälle trainiert.

### **Zivilcourage = Helfen statt wegsehen.**

Zivilcourage beginnt im persönlichen Alltag und bedeutet umsichtiges Agieren in brenzligen Alltagssituationen. Doch wie mache ich das am besten? Wie zeige ich zivilcouragiertes Verhalten, z.B. bei Mobbing, bei Diskriminierungen, bei Belästigungen oder Rassismus? Und wie mache ich das ohne mich selbst zu gefährden?

**Interesse? Dann melde dich gleich verbindlich an und sicher dir deinen Platz.  
Anmeldung bis spätestens 20.08.25 unter [info@mtv-bs.de](mailto:info@mtv-bs.de)**



**Carmen Moré**

**Gewaltprävention- Zivilcourage-  
Kampfsport-Trainerin & Coach**

*Erfahrene Trainerin & Kursleiterin seit 1995  
[coaching-carmen.more.de](http://coaching-carmen.more.de)*