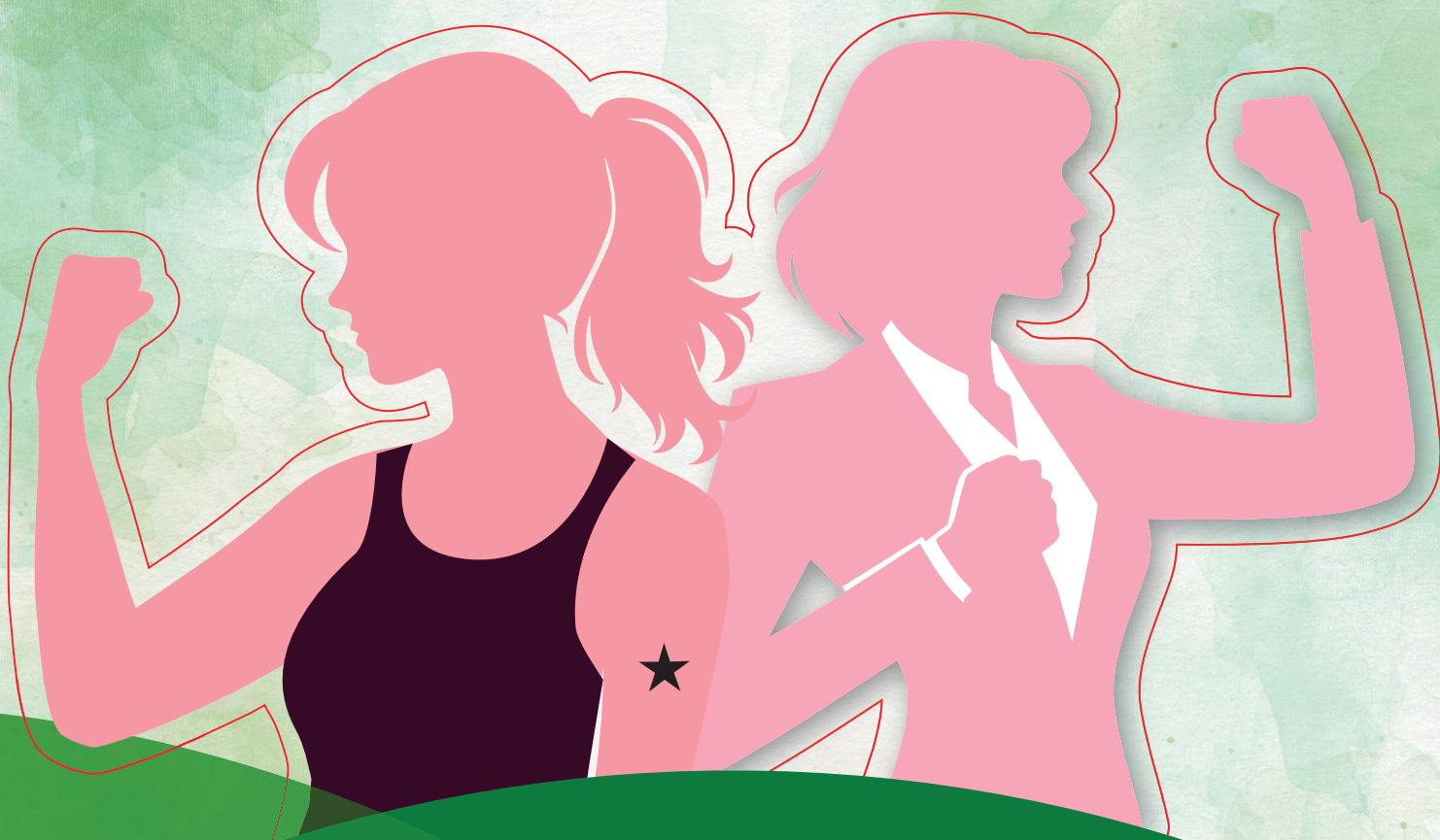




# Sicheres Handeln in Notsituationen



## Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Samstag, 26.04. / 05.07. / 27.09. / 22.11.2025  
von 10.00 bis 14.00 Uhr



K4-Alliance e. V.  
Cottbuser Straße 38  
15711 Königs Wusterhausen

[www.stadt-königswusterhausen.de](http://www.stadt-königswusterhausen.de)





# Sicheres Handeln in Notsituationen

## Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen

Beim Selbstverteidigungskurs für Mädchen und Frauen lernt Ihr, Gefahrensituationen realistisch einzuschätzen, zu meistern und dadurch Euer Selbstbewusstsein zu stärken.

- Erläuterung der Eskalationsstufen
- Distanz-Training
- Eigensicherung
- Sicheres Handeln in Notsituationen
- Hinterfragen von Denkweisen und Verhaltensmustern
- Aufarbeitung eigener Erfahrungen
- Nachstellen verschiedenener Notsituationen

Das Selbstverteidigungstraining ist **kostenlos**.

**Anmeldungen unter [gleichstellung@stadt-kw.de](mailto:gleichstellung@stadt-kw.de) .**

Zur Teilnahme bitte in Sportkleidung und ohne Schmuck erscheinen.

**Wo:**

**K4-Allianz e.V.**

**Cottbuser Straße 38**

**15711 Königs Wusterhausen**

**Wann: 26. April 2025**

**05. Juli 2025**

**27. September 2025**

**22. November 2025**

