

Selbstbehauptungsworkshops

Ob auf dem Nachhauseweg, beim Einkaufen oder im Büro, im Prinzip können einem in vielen Alltagssituationen Gefahren begegnen. Diese reichen von verbalen Drohungen oder Einschüchterungen bis hin zu körperlicher Gewalt.

Deshalb ist es wichtig, dass man in brenzligen, gewaltbesetzten Situationen weiß, wie man sich verhalten soll, auf die eigenen Stärken vertraut und sich behauptet. Im Regelfall sollte in solchen Situationen der „Fluchtinstinkt“ greifen und man sollte die bedrohliche Situation verlassen. Dies ist aber nicht immer möglich und daher ist es wichtig einzugreifen und „Stopp“ zu sagen. Das Stopp-Sagen muss frühzeitig, deutlich, prägnant, kurz, mit Augenkontakt und angemessen laut artikuliert werden.

Am Samstag den 27.09.25 findet der nächste Workshop für Kinder ab der 4. Klasse statt. Der Workshop geht von 11.00 bis 15.00 Uhr.
Hier gibt es noch 3 freie Restplätze.

Am Samstag den 01.11.2025 findet der nächste Workshop für Jugendliche ab 16 Jahren statt. Der Workshop geht von 11.00 bis 15.00 Uhr.

Initiiert werden die Workshop vom ehrenamtlichen Sport-Coach der Gemeinde Hainburg Thomas Petzold.

Durchgeführt werden sie von Peter Wengler (Polizeihauptkommissar und zertifizierter Selbstbehauptungstrainer).

Eine Vereinsmitgliedschaft bei der TKK ist für die Anmeldung zu dem Workshop nicht erforderlich.

Mit sportlichem Gruß

Thomas-Oliver Petzold

ehrenamtlicher Sport-Coach Gemeinde Hainburg

ehrenamtlicher Integrationslotse Sportkreis Offenbach

E-Mail: Sportcoach-Hainburg@t-online.de

Mobil: 0176 - 44 70 56 50