

# Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen ab 14 Jahre und (junge) Frauen

am Samstag, 21.09.2019, von 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr  
in der TV – Halle, Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart

**Basisseminar:** Dauer 3 Stunden (10 bis max. 20 Teilnehmerinnen)

**Trainer:** all round Services Uwe Grandel

**Seminarkosten:** 40 Euro/Teilnehmerin



## Inhalte:

### Theoretische Einweisung

- Historische Hintergründe / heutige Denk- und Verhaltensmuster
- Maßnahmen zur Vorbeugung, Flucht, Verhaltensempfehlungen
- Darstellung von Schmerzpunkten am menschlichen Körper
- Vorstellung von polizeilich zugelassenen Hilfsmitteln der körperlichen Gewalt
- Rechtliche Grundlagen

### Praktisches Training

- Schutzhaltung-, Schutzstellung
- Schlag-, und Tritttechniken
- Ellenbogenstoß/Kniestoß
- Befreiung von unkonventionellen Angriffen (Greifen an Arm, Hand, Jacke, etc...)
- Befreiung aus Würgegriffen

Wir freuen uns auf deine verbindliche **Anmeldung** per Email unter:  
**fitundgesund@tv-stammheim.de** oder mit diesem Abschnitt bei der Geschäftsstelle

\*\*\*\*\*

Name, Vorname:

\_\_\_\_\_  
Emailadresse:

\_\_\_\_\_  
Telefon:

\_\_\_\_\_  
Die Seminarkosten von **40 Euro/Teilnehmerin** werde ich **bis 14.09.2019** auf  
das Konto des TV Stammheim **IBAN DE39 60090300 0057927006**  
Verwendungszweck: „ Selbstverteidigung, Name der Teilnehmerin“ überweisen.

### **Unterschriften:**

(Teilnehmerin / bei Minderjährigen zusätzlich eine erziehungsberechtigte Person)

\_\_\_\_\_  
*Teilnehmerin / Erziehungsberechtigte Person*

(Datenschutzhinweis siehe Rückseite)

# Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen ab 14 Jahre und (junge) Frauen



Wer nachts allein durch Straßen oder Parks geht, wer vielleicht einfach zur falschen Zeit am falschen Ort ist oder auf den falschen Menschen trifft, der kann schnell in eine unangenehme Situation geraten.

## **Beispiel:**

Die Bahnhaltestelle ist fast leer, laute und betrunkene Männer stehen herum. Plötzlich schlägt die Stimmung um, die Gestalten pöbeln, schubsen, grabtschen, die Situation eskaliert!

In solchen Situationen musst du überlegt und richtig handeln. Dafür sind Kenntnisse über Deeskalations- und Selbstverteidigungstechniken wichtig.

Wir helfen dir, dich optimal vorzubereiten, um auf Gewalt angemessen reagieren zu können, dich und andere schützen zu können und im Alltag mit mehr Sicherheit durch das Leben zu gehen.

## ***Du erhältst Antworten auf Fragen wie:***

- Wie erkenne ich Gefahrenpotentiale?
- Wie verhalte ich mich in Not-Situationen?
- Wie schütze ich mich? Wie helfe ich im Ernstfall Anderen?
- Wann ist Notwehr Notwehr? Mache ich mich strafbar, wenn ich mich wehre?

---

### **Datenschutzhinweis** bzgl. Erhebung von personenbezogenen Daten gemäß Art. 13 DS-GVO

1. Verantwortlicher im Sinne des Art. 13 Abs. 1 lit. a) DS-GVO ist TV Stammheim 1895 e.V., Solitudeallee 162, 70439 Stuttgart, 0711 / 80 45 89, [info@tv-stammheim.de](mailto:info@tv-stammheim.de); Vorstand: Martin Reißner, 1. Vorstand; Florian Gruner, 2. Vorstand; Stephanie Beck, 3. Vorstand
  2. Zum Thema Datenschutz wenden Sie sich bitte an folgende Email-Adresse: [datenschutz@tv-stammheim.de](mailto:datenschutz@tv-stammheim.de)
  3. Der TV Stammheim verarbeitet folgende personenbezogene Daten: Zum Zwecke der Organisation der Veranstaltung werden der Name, Vorname, Straße, PLZ/Wohnort, Telefonnummer, Email. Die Rechtsgrundlage hierfür ist Art. 6 Abs. lit. b) DS-GVO.
  4. Die Daten werden bis Abschluss der Veranstaltung gespeichert. Sind weitere Informationen per Email gewünscht, wird die Email-Adresse bis zum Versand der gewünschten Informationen gespeichert. Im Falle des Widerrufs der Einwilligung werden die Daten unverzüglich gelöscht.
  5. Der Teilnehmerin steht ein Recht auf Auskunft (Art. 15 DS-GVO) sowie ein Recht auf Berichtigung (Art. 16 DS-GVO) oder Löschung (Art. 17 DS-GVO) oder auf Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DS-GVO) oder ein Recht auf Widerspruch gegen die Verarbeitung (Art. 21 DS-GVO) sowie ein Recht auf Datenübertragbarkeit (Art. 20 DS-GVO) zu.
- Die Teilnehmerin hat das Recht, ihre datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung jederzeit zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. Der Teilnehmerin steht ferner ein Beschwerderecht bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde zu.

- Es dürfen während der Veranstaltung Fotos von mir gemacht werden und ich stimme einer Veröffentlichung in Medien des TVS, z. B. Website, TV Total oder Flyern zu Werbezwecken zu.
- Bitte senden Sie mir Informationen zu ähnlichen Angeboten des TV Stammheim

Weitere Informationen siehe [www.tv-stammheim.de](http://www.tv-stammheim.de)