

## Anmeldung und Kontakt

---

### **Sonja Böhme**

Telefon: 02941 752-146

E-Mail: sonja.boehme@ini.de

## Veranstaltungsort

---

### **INI Schulungs- und Ausbildungszentrum**

Südstrasse 18, 59557 Lippstadt

## Die Referentin

---

### **Lisa Leninger**

Trainerin

## Über uns

---

**INtus** ist eine staatlich anerkannte Weiterbildungseinrichtung der INI.

## Barrierefreiheit

---

Sie benötigen ein barrierefreies Angebot?  
Kontaktieren Sie uns!



**kostenfrei**

---

**Freitag,**

**24.04. + 29.04.2026**

**8:30 – 14:30 Uhr**

Bitte mitbringen:

**bequeme Kleidung, Essen, Trinken,  
ggf. Schreibmaterial**

## **Selbstverteidigung für Mädchen & junge Frauen**

Theoriewissen verbunden mit  
praktischen Übungen  
in **2 Terminen**





## Was will dieser Kurs erreichen?

Dieser Kurs soll Mädchen und jungen Frauen das Rüstzeug geben, sich in potenziell gefährlichen Situationen sicher und selbstbewusst zu verhalten. Dabei geht es nicht nur um körperliche Techniken – sondern vor allem darum, Situationen frühzeitig einzuschätzen, Risiken zu erkennen und klug zu reagieren.

Der Kurs stärkt:

- Selbstbewusstsein und Körpergefühl im Alltag
- Situationswahrnehmung – Gefahren früh erkennen, bevor sie eskalieren
- Handlungsfähigkeit – wissen, was zu tun ist, wenn es darauf ankommt
- Rechtssicherheit – verstehen, was im Ernstfall erlaubt ist

**Ziel ist es, dass du den Kurs mit einem gestärkten Sicherheitsgefühl, praktischen Fähigkeiten und einem klaren Kopf verlässt!**

## Inhalte

Der Kurs verbindet fundiertes Theoriewissen mit praktischen Übungen und ist auf zwei aufeinander aufbauende Termine aufgeteilt.

### Tag 1 – Theorie & Praxiseinstieg

Zu Beginn werden kurz grundlegende Theorien und Modelle der Selbstverteidigung vorgestellt, darunter Coopers Colour Code, der OODA-Loop sowie effektive und ineffektive Körpersprache und das Konzept des „Low Profile“. Anhand von Videobeispielen werden anschließend verschiedene Belästigungssituationen und mögliche Reaktionen darauf gemeinsam besprochen und reflektiert.

Im Praxisteil lernst du:

- Sicherer Stand und Wahrung von Distanz
- Schlagtechniken an den Pratzen
- Szenarientraining und Verteidigungstechniken
- Vor-Konflikt-Anzeichen erkennen
- Den rechtlichen Rahmen der Selbstverteidigung
- Erlaubte und unerlaubte Hilfsmittel/Waffen

### Tag 2 – Vertiefung & Praxis

Der zweite Termin startet mit einer kurzen Theorie-Einheit zu den Themen Kriminalitätsdreieck, die drei Phasen einer Tat sowie Prävention und Nachsorge. Der Schwerpunkt liegt auf der Weiterführung und Vertiefung der praktischen Übungen aus dem 1. Termin.

**INTUS** Weiterbildung

Südstraße 18  
59557 Lippstadt  
02941 752 146

[intus@ini.de](mailto:intus@ini.de)

Besuchen Sie uns im Internet: [www.ini.de](http://www.ini.de)

