

Liebe Partner der „Aktion Noteingang“,
liebe Interessierte,

nach zwei Jahren und vieler Nachfragen möchten wir ein Angebot wiederholen und ergänzen, das es 2019 schon einmal in ähnlicher Form gab und dieses nun auch öffnen für Freunde und Bekannte der Partner, die in Celle Zivilcourage zeigen wollen und sich – auch wenn sie nicht bei einer Partnerorganisation arbeiten – für das Thema des Projekts interessieren:

**„Prävention, Selbstbehauptung & Selbstverteidigung
für Partner der „Aktion Noteingang“ & interessierte BürgerInnen aus Celle“**

Wie zeige ich Zivilcourage in brenzligen Situationen ohne mich selbst zu gefährden? Woran erkenne ich, dass eine Situation eskalieren könnte? Wie nehme ich andere – aber auch meine eigenen Bedürfnisse in Bezug auf den Abstand zum Gesprächspartner oder meine Haltung – wahr? Wie kann ich dafür sorgen, dass mir niemand zu nah „auf die Pelle rückt“? Wie schütze und verteidige ich mich im Ernstfall? Wie ist das eigentlich rechtlich, wenn ich mich wehre? Und was sagt die Statistik – ist heute wirklich alles „viel schlimmer“?

Im Laufe des Abends werden die TeilnehmerInnen in Praxisbeispielen erfahren, wie sie frühzeitig Situationen erkennen, die für sie gefährlich werden können und wie sie in solchen Situationen verbal reagieren können um einen Angreifer abzuwehren. Aber auch – und das ist gut zu wissen und nimmt die Angst – wie sie sich mit vollem Körpereinsatz wirksam selbst verteidigen können, unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Wichtig ist dabei vor allem die Überwindung der Hemmung, Gegenwehr zu leisten und auch in brenzligen Momenten durch aktives Verhalten Grenzen zu setzen und die Kontrolle über die Situation zu behalten.

Wer sich mit diesen Fragen auseinandersetzen möchte und gleichzeitig effektive Techniken zur Selbstverteidigung für den „Fall der Fälle“ kennenlernen möchte, der ist herzlich willkommen

**am 09.12.2021
von 17:30 – 21:00 Uhr**

**in der Paul-Klee-Schule
Wittestraße 14
29225 Celle**

Anmeldungen bitte bis zum 15.11.2021 an nadja.fischer@familienwerk.de.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Es gilt die 3G-Regel. Bitte entsprechende Nachweise mitbringen.

Veranstalter: VfL Westercelle

Referenten:

Björn Rupnow: Polizeibeamter und zertifizierter Selbstverteidigungstrainer des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes Ju-Jitsu seit 2003, 2. DAN, Trainer Ju-Jitsu, Trainer/Koordinator für das Projekt „Fit für die Fete“ in Zusammenarbeit mit der Sparkasse Celle-Gifhorn-Wolfsburg, ÜL-C Breitensport, ÜL-B Prävention

Nadja Fischer: Volljuristin/Pädagogin und zertifizierte Selbstverteidigungstrainerin des Deutschen Ju-Jitsu Verbandes; Fortbildungen zur Gewaltprävention, u.a. „Gewalt im Unternehmen systematisch vorbeugen – eine Führungsaufgabe“ (BGW), 3. Kyu Ju-Jitsu/ 3. Kyu Jiu Jitsu