

Kommunikation und Gewaltprävention - Teil D "Selbstverteidigung und Nothilfe"

Lehrgangsnummer:	FB 12/25 Modul D
Lerneinheiten:	4
Träger:	Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.
Kosten:	kostenfrei Teilnahmegebühr
Anmeldeschluss:	21.11.2025, 00:00 Uhr
Stornofrist:	21.11.2025

Termin

29.11.2025, 13:00 - 16:00 Uhr

Ort:	Turnhalle GS Poiental Poientalstraße 77, 01705 Freital
Referent:in:	Maik Zschech

Inhaltliche Schwerpunkte

Ziel: Praktische Grundlagen der Selbstverteidigung und Handlungsfähigkeit in Notsituationen.
Grundlagen der Selbstverteidigung

- Rechte und Pflichten (Notwehr/Nothilfe).
- Grundlegende Schlag- und Blocktechniken.
- Übung: Praktisches Training mit einem Partner.

Abwehr bei körperlichen Angriffen

- Verteidigung bei körperlichen Übergriffen (z. B. Würgeangriffe, Schubsen).
- Nutzung der eigenen Kräfte effektiv einsetzen.
- Übung: Simulation typischer Angriffe.

Nothilfe leisten

- Verhalten in akuten Notfällen.
- Grundlagen der Ersten Hilfe (stabile Seitenlage, Notruf absetzen).
- Übung: Szenarien zur Nothilfe.

Zusammenfassung

- Wiederholung und Festigung der Kursinhalte.
- Abschluss: Kombination aus Theorie (Fragen) und Praxis (Selbstverteidigungsszenarien).
- Feedbackrunde

Hinweis

Dieser Lehrgang ist Bestandteil der Fortbildungsreihe "Kommunikation und Gewaltprävention"! Der Kurs ist in vier Module (A-D) mit jeweils 4 LE gegliedert. Ziel ist es, die Teilnehmenden in den Bereichen Kommunikation, Konfliktmanagement, Deeskalation, Selbstbehauptung, Selbstschutz, Selbstverteidigung und Nothilfe zu schulen. Es wird empfohlen alle vier Fortbildungen zu besuchen. Einzelne Anmeldungen sind ebenfalls möglich.

Zielgruppe: Jugendliche und Erwachsene aus verschiedenen Berufsgruppen

(Übungsleiter/Trainer/Rettungskräfte/Pflegepersonal usw.) die ihre Kommunikationsfähigkeit verbessern und sich auf potenziell gefährliche Situationen vorbereiten möchten.

Link zum Teilen: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/detail-5585>

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Lehrgänge des Kreissportbundes SOE.

"Diese Maßnahme wird mitfinanziert mit Steuermitteln auf Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes." - In Kooperation mit Aktion Zivilcourage e.V. -

Mehr Angebote der Aktion Zivilcourage e.V. gibt es unter Weiterbildungsforum-Ehrenamt.

Veranstalter

Kreissportbund Sächsische Schweiz – Osterzgebirge

Valentin Herlt

Vereinsberater Aus- und Fortbildung

Kreissportbund Sächsische Schweiz - Osterzgebirge e.V.

Gartenstraße 24

01796 Pirna

Tel.: 03501 / 49190-13

E-Mail: herlt@kreissportbund.net

Web: www.kreissportbund.net