



Selbstbehauptungskurs für Mädchen

Der Polizei SV Hannover Judoabteilung plant ein Selbstbehauptungstraining für Mädchen zwischen 12- 16 Jahren durchzuführen.

Hierbei sollen jugendspezifische Themen besprochen, einfache Verteidigungstechniken, sowie Strategien zur Vermeidung von Gewalt und Gewalteskalation erlernt werden.

Das Zusammenspiel praktischer und theoretischer Inhalte soll die Selbst- und Fremdwahrnehmung verbessern, das Selbstwertgefühl steigern und unterschiedliche Handlungsstrategien vermitteln.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt! (nach Eingang der Anmeldung)

Mindestanzahl 12 Teilnehmer!!!

Ort: Praktischer und theoretischer Teil: Dojo, Zentrale Polizeidirektion

Tannenbergallee 11, 30163 Hannover

Trainer: Frau Henrici und Herr Steingräber,

Judo-, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainer/-in mit B- Lizenz

Referentin theoretischer Bereich: Frau Dreier/ Kriminalhauptkommissarin a.D. der Polizeiinspektion Hannover

Zeit: Montag, den 27. Okt. / den 3. Nov. und den 10. Nov. 2025

jeweils 17.00-18.30 Uhr

Treffen um 16.45 Uhr vor dem Eingang der Liegenschaft / gelber Postbriefkasten.

Kosten: 50 € (am ersten Lehrgangstag bar zu entrichten)

Bitte Sportsachen und etwas zu trinken mitbringen.

Informationen und Anmeldung unter folgenden Emailadresse:

Petra Dreier dreierpetra@aol.com

Bei der Anmeldung folgende Daten angeben: Name, Vorname, Alter, Telefonnummer, Emailadresse