



Anerkannter Träger der Erwachsenenbildung

Workshop

„Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“

In Zusammenarbeit mit dem **Berliner Karate Verband e.V./Ressort Gewaltprävention und Selbstverteidigung, Shirokuma Berlin e.V., SC Merlin e.V.** und **Shirokuma Brandenburg e.V.** wird folgender Workshop angeboten:

Seminar:	Workshop Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen
Durchführung:	Natascha Pruß, Andreas Lutomsky, Carsten Brunner
Termin:	Sonntag, 16.08.2026
Seminarzeiten:	10.00-14.00 Uhr
Ort:	Sporthalle Nithackstraße 8/12, 14059 Berlin
Seminargebühren:	40,00 € pro Person
Teilnahme:	Mindestalter 12 Jahre (ggfs. Einwilligung der Sorgeberechtigten notwendig)
Info und Anmeldung:	Natascha Pruß, E-Mail: natascha.pruss@gmx.de
Anmeldeschluss:	15.08.2026

Inhalte des Workshops

Kommunikation und Taktik in der Vorkampfphase

Befreiung bei

- Umklammerung
- Festhalten
- Griff in die Haare
- Würgeangriffe
- Griff in die Kleidung

Verletzungsminimierung und Selbstverteidigung bei

- Schlagen ins Gesicht
- Schubsen

Einsatz von Hilfsmittel

- Schlüssel
- Handy
- Wasserflasche
- Handtasche/Rucksack
- Jacke

