



Sportverein Reichling e.V.

Courage zeigen – Im Sport und im Leben!

Im Sport lernen schon die Kleinsten zu gewinnen, zu verlieren, einander zu helfen und für sich einzustehen. Das begleitet uns – ein Leben lang!

Doch im Sport, wie im echten Leben, ergibt manchmal ein Wort das andere oder wir kommen sogar in echte Not und müssen uns selbst oder anderen helfen und beistehen!

ZIVILCOURAGE ist ein großes Wort. Gerade bei Frauen bestehen oft andere Hemmnisse als bei Männern, auch aufgrund der körperlichen Unterschiede.

Was kann man tun, um kritische Situationen zu deeskalieren und wie verhalte ich mich, falls es wirklich einmal ernst wird.

Der SV Reichling bietet *euch* hierzu ein internes Seminar unter Leitung unseres Vereinsmitglieds und Übungsleiters Michael Wirth an. Er war über 41 Jahre bei der Polizei München und im Bayer. Landeskriminalamt als Polizeibeamter tätig.

Inhalte des Seminars sind:

- Welche Form von Kommunikation ist angebracht?
- Wie bezieht ihr fremde Hilfe in brenzligen Situationen ein?
- Was sind die rechtlichen Hintergründe und wie sind diese zu interpretieren?
- Wie verhalte ich mich, wenn sich eine körperliche Auseinandersetzung nicht mehr vermeiden lässt?

Die Selbstverteidigung ist hierbei als letztes Mittel anzusehen, die Schwerpunkte des Seminars liegen in der Deeskalation. Wir wollen aber auch Unsicherheiten im rechtlichen Bereich auflösen und in Rollenspielen trainieren, sich verbal und im Notfall auch physisch zur Wehr zu setzen.

Das Seminar soll über Rahmenbedingungen informieren und Handlungsoptionen aufzeigen.

Das ist auch für dich gut zu wissen? Dann melde dich gleich an unter info@sv-reichling.de und teile uns mit, an welchen Terminen du teilnehmen kannst!

Geplante Termine sind der **6. und/oder der 13. Juli um 13 Uhr** (Änderungen je nach Interessentenanzahl vorbehalten) in der Sporthalle.