

## Anmeldung / weitere Informationen

Wenn Sie an einem Seminar interessiert sind, wenden Sie sich bitte an die regionale Kriminalpräventionsdienststelle der Polizeidirektion Luxemburg

60, rue Glesener L – 1016 Luxembourg

Tel: +352 4997-4604/4607 Fax: +352 4997-4699

Email: lux-prevention@police.etat.lu



**ANTI-GEWALT-TRAINING.LU**

**113**

[www.police.lu](http://www.police.lu)



**Selbstbehauptungskurs  
für Frauen und Männer  
ab 16 Jahren**



**Aktiv géint Gewalt**

## «Aktiv gegen Gewalt»



## Selbstbewusstsein durch Selbstvertrauen

### Haben Sie sich schon einmal gefragt:

- Ob Sie Angst haben, wenn Sie allein in der Dunkelheit unterwegs sind?
- Ob Sie auf Aktivitäten verzichten, weil Sie sich fürchten?
- Was Sie gefährdet und wie Sie diese Gefährdung realistisch einschätzen können?
- Wie Sie sich bei einem Überfall verhalten sollen?
- Ob und wie Sie sich wirkungsvoll wehren können oder ob Sie sich alles gefallen lassen müssen?
- Was Sie in einem Ermittlungsverfahren bei der Polizei und Justiz erwartet, wenn « es doch passiert »?
- Welche Rechte Sie haben?

In unseren Seminaren wollen wir Ihnen diese Fragen beantworten.

### Erleben und erlernen Sie:

- Handlungsmöglichkeiten
- Verhaltenshilfen
- Mentale Vorbereitung um künftig Gefahrensituationen besser erkennen und vermeiden zu können.

## Seminarbeschreibung:

- Bis zu 20 Personen können an einem Seminar teilnehmen.
- Teilnahme berechtigt sind Frauen und Männer sowie Jugendliche ab 16 Jahren
- Für die Teilnahme ist keine besondere körperliche Fitness erforderlich.
- Die Teilnahme ist kostenlos.

### Haben Sie Interesse daran, Ihre persönliche Handlungskompetenz zu erhöhen?

