



dbb jugend
beamtenbund
und tarifunion
thüringen

KOMPAKTKURS: SELBSTVERTEIDIGUNG



Das Seminar bietet jungen Menschen wertvolle Strategien und Werkzeuge, um sich selbst in schwierigen Situationen zu schützen. Ziel ist die Vermittlung praktischer Techniken und strategischen Vorgehens, um Gefahrensituationen früh zu erkennen, zu deeskalieren und sich notfalls zu schützen. Das Seminar bietet grundlegende, umsetzbare Strategien für Selbstschutz und Situationsbewusstsein und stärkt das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sicher zu handeln.

Bei Interesse melde dich gerne bis zum 20.10. 2026 unter jugend@dbbth.de an. Mit deiner Anmeldung akzeptierst du die AGBs zur Seminarteilnahme der dbbjth.


Das erwartet dich:

- ➔ hilfreiches Wissen zum Thema Selbstschutz und Selbstverteidigung
- ➔ praktische Trainingselemente und Übungen
- ➔ rundum Verpflegung

*Bei einer Teilnahme:
Denke bitte daran, für die Praxisübungen taugliche Kleidung anzuziehen und beachte, dass das Seminar potenziell triggernde Inhalte beinhaltet (beispielsweise Erfahrungsberichte oder Beschreibung von Gewaltformen).*

Für junge Menschen unter 27 Jahren und für Fachgewerkschaftsmitglieder der dbbjth ist die Veranstaltung komplett kostenlos!

 jugend@dbbth.de

 01514 13 64370

 Schmidtstedter Straße 9, 99084 Erfurt

