

# **Selbstbewusstsein Selbstbehauptung Selbstverteidigung**

**Selbstverteidigung fängt bei selbstbewusstem Auftreten an und endet beim Abwehren von Angriffen.**

**Mehr Selbstvertrauen durch Selbstverteidigung  
beim  
Budokai - Worms e. V.**

In der heutigen Zeit ist der persönliche Selbstschutz immer notwendiger. Denn die Gefahren der Gewalt, der Belästigung, der Notzucht, des Geld- und Handtaschenraubes steigen laut Polizeistatistiken immer mehr. Nicht bei Tag, geschweige denn bei Nacht, ist Mann/Frau vor Übergriffen sicher. Besonders gefährlich sind Unterführungen, Parks, Parkplätze und Parkhäuser, Bus- und Straßenbahnhaltestellen, sogar die Abteile von Straßenbahnen und Zügen. Wer aufmerksam die Tageszeitung liest, weiß, dass diese Fälle schon zum Tagesgeschehen gehören.

**Das muss nicht sein.**

Im Sinne des Strafgesetzbuches kann man sich gegen solche Übergriffe - oder auch Schlimmeres - zur Wehr setzen. Dazu benötigt Mann/Frau das notwendige Wissen und das richtige Einschätzen der eigenen körperlichen und geistigen Möglichkeiten, um solchen Gefahren zu entkommen.

**Wann**

Jeden Donnerstag von 18:00 - 20:00 Uhr

**Wo**

Budokai-Worms e.V.  
Amandusgasse 6  
67547 Worms

**Weitere Informationen bei**

Peter Michl – 1. Dan Karate  
Tel.: 0151 / 26 82 16 18