



Einführung in ein Deeskalationstraining

Immer häufiger werden wir von aggressivem Verhalten konfrontiert. Sei es im Beruf, in der Freizeit, beim Einkaufen, im Urlaub oder auch im privaten Umfeld. Viele wünschen sich in dieser Situation mehr Sicherheit und Unterstützung.

Deshalb veranstaltet der **TuS Schwarzenau 1931 e. V.** am

Samstag 21. März 2026 von 9 Uhr bis 17 Uhr und

Sonntag 22. März 2026 von 9 Uhr bis 15 Uhr

einen Einstieg in die Einführung in ein Deeskalationstraining.

In diesem Deeskalationstraining werden Techniken vermittelt, um aggressive oder gewalttätige Situationen frühzeitig zu erkennen, zu entschärfen und konstruktiv zu bewältigen, indem es die eigene Handlungskompetenz durch verbale Kommunikation, Körpersprache und bei Bedarf schonende Selbstverteidigungstechniken stärkt, um psychische und physische Schäden zu verhindern und einen sicheren Umgang mit Konflikten zu ermöglichen.

Da es neben Theoretischen Einheiten, auch Praktische Einheiten geben wird, bitte unbedingt Sportklamotten und Hallenschuhe mitbringen.

Anmeldungen bitte bei Silvia Weikert - Mobil: 0151/41 61 81 73

Unterstützt durch:

