



Fachverband der Kommunalkassenverwalter e.V.
Landesverband Saarland

Lisa Klingmann | Stadtkasse Bexbach
Rathausstr. 68 | 66450 Bexbach

Lisa Klingmann
Landesvorsitzende

Stadtkasse Bexbach
Rathausstr. 68
66450 Bexbach
Tel: 06826/529-161
Fax: 06826/529-119

E-Mail lisa.klingmann@kassenverwalter.de

Saarbrücken, 22.07.2026

SEMINAR SL 02/2026

Praktiker-Seminar:
Selbstverteidigungskurs
Stark. Selbstbewusst. Sicher.
-Folgekurs zum Deeskalationstraining-

Referentinnen: Anna Wirbel

Polizeibeamtin, Gewaltschutz- und Deeskalationstrainerin

Romina Wirbel

Polizeibeamtin, Gewaltschutztrainerin

Termine: Dienstag, 22. September 2026

von 08:00 bis 11:00 Uhr (Kurs 1)

von 12:00 bis 15:00 Uhr (Kurs 2)

-Kulturhaus-

Keplerstraße 16

66540 Neunkirchen - Wiebelskirchen

Tagungsgetränke sind im Seminarpreis enthalten

Bitte beachten: - Bei der Anmeldung bitte E-Mail-Adresse angeben.



Seminarziel:

„Wie kann ich mich in einer prekären Situation zur Wehr setzen, wie komme ich unbeschadet heraus?“

Ziel des Seminars ist es, Strategien zu entwickeln, um sich wirkungsvoll gegen verbale und körperliche Übergriffe zu schützen.

Die Teilnehmerinnen sollen nicht mehr sprachlos oder handlungsunfähig bleiben, sondern lernen, selbstbewusst und entschlossen auf anzügliche Bemerkungen, sexuelle Belästigung, Mobbing oder körperliche Angriffe zu reagieren und klare Grenzen zu setzen.

Zu Beginn des Seminars werden in einem Impulsvortrag die wichtigsten Grundsätze der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermittelt. Dabei werden sowohl rechtliche Aspekte und aktuelle Statistiken zum Täterverhalten erläutert als auch der Umgang mit Angst und Stress thematisiert.

Im anschließenden Praxistraining werden leicht erlernbare sowie effektive Techniken besprochen und umgesetzt. Diese sollen helfen, sich in realistischen Gefahrensituationen zu behaupten, Distanz zu schaffen sowie Angriffe gezielt zu unterbrechen oder zu entkommen.

Seminarinhalte:

1. Selbstbehauptung & innere Stärke

- Wahrnehmung eigener Grenzen und Bedürfnisse
- „Nein“ sagen lernen – klar und deutlich
- Umgang mit Angst und Stress (Körpersignale verstehen)
- Die Stimme als Werkzeug – laut, bestimmt, schützend

2. Körpersprache & Auftreten

- Wirkung von Körperhaltung und Blickkontakt
- Nonverbale Kommunikation gezielt einsetzen
- „Gefahr erkennen – Gefahr vermeiden“: Deeskalation durch Präsenz

3. Praktische Selbstverteidigungstechniken

- Befreiungstechniken bei Griffen (Handgelenk, Umklammerung, Haare)
- Abwehrtechniken gegen Schubsen, Würgen und Festhalten
- Einsatz von Alltagsgegenständen zur Verteidigung (z.B. Schlüssel, Tasche)
- Reaktions- und Fluchttraining (realistische Szenarien)



Abschluss

- Wiederholung und Vertiefung der erlernten Techniken
- Szenarien: Umsetzung der erlernten bzw. besprochenen Seminarinhalte
- Alltagstipps – Prävention, Selbstvertrauen und Körpersprache
- Erfahrungsaustausch und Reflexion
- Feedbackrunde und Ausblick

Die Anmeldungen werden nach zeitlichem Eingang berücksichtigt. Nach Eingang der Anmeldung erfolgt der Versand der Rechnungen, welche gleichzeitig die Bestätigung für die Anmeldung zum Seminar sind.

Sollten mehr als 28 Anmeldungen vorliegen, führen wir eine Warteliste. Bei entsprechend großem Interesse prüfen wir, im Jahr 2027 einen weiteren Termin anzubieten.

Bitte beachten:

- **Für die Teilnahme ist der Besuch des vorherigen Kurses nicht zwingend notwendig. Das Seminar ist eigenständig konzipiert und vermittelt alle Inhalte, die für die Teilnahme erforderlich sind.**
- **Bitte teilt uns mit, ob ihr den Vormittags- oder den Mittags-Zeitslot bevorzugt. Wir bemühen uns, die Wünsche aller Teilnehmenden nach Möglichkeit zu berücksichtigen. Da die Anzahl der Plätze pro Zeiteinheit begrenzt ist, können wir jedoch nicht garantieren, dass jeder Wunsch erfüllt werden kann. Wir bitten dahingehend um euer Verständnis.**
- **Absagen, die nach dem 08.09.2026 eingehen, können nicht erstattet werden.**

Wir hoffen, dass das Seminar regen Zuspruch findet und bitten um kurze Rückantwort per E-Mail.



Rückantwort

Absender:

Fachverband der
Kommunalkassenverwalter e.V.
Landesverband Saarland

Mail: pweber@st-ingbert.de

Am Praktiker-Seminar

**-Selbstverteidigungskurs-
Stark. Selbstbewusst. Sicher.**

nehmen folgende Personen teil:

Termin: Dienstag den 22.09.2026

Zeiteinheit 1: 08:00 – 11:00 Uhr

☐

Zeiteinheit 2: 12:00 – 15:00 Uhr

☐

Name:	Name:
Funktion:	Funktion:

Pro Kursteilnehmer ist folgender Kostenbeitrag zu entrichten.

- Mitglieder des Fachverbandes : 100,00 € / Person
- Nichtmitglieder : 120,00 € / Person

Tagungsgetränke sind im Seminarpreis enthalten.