



## **„Fit für die Party“**

Selbstverteidigungskurs für Jugendliche von 13-16 Jahren

am 29.03.2025 von 10 – 16:00 Uhr

im Amka, Amt für multikulturelle Angelegenheiten, Mainzer Landstr. 293, Frankfurt

Inhalt dieses Kurses ist die Sicherheit der Jugendlichen rund um die Party.

- Was kann ich tun, damit ich trotz viel Spaß sicher wieder nach Hause komme
- Gefahren erkennen (z. B. richtiges Verhalten in der Bahn, mit wem fahre ich im Auto mit, wer kann mir unterwegs helfen usw.)
- Verhalten auf der Party und unterwegs unter anderem z.B.
  - wenn ein Typ aufdringlich wird
  - ich möchte etwas Anderes, als alle anderen (gehen, bleiben, nicht konsumieren...)
  - „im Rausch der Sinne“ vermeiden von Drogen, Alkohol und KO Tropfen
- „Notfallequipment“
- Wenn reden nicht mehr hilft .....  
(geübt werden leicht erlernbare Techniken der Selbstverteidigung)

Eine Alkoholbrille lässt die Teilnehmenden erfahren, wie eingeschränkt die Möglichkeiten unter Alkoholeinfluss sind.

Wir helfen ein gesundes Gefahrenbewusstsein zu entwickeln!

Die Kursgebühr beträgt pro Teilnehmer\*in € 65,00

Eine Teilnahme ist unabhängig von einer Mitgliedschaft im Polizeisportverein GW Frankfurt

Anmeldung und weitere Informationen unter:

Polizeisportverein GW Frankfurt

*Kursleiter: Ilona Flick und Dieter Neumüller*

*E-Mail: [Ilona.Flick@psv-frankfurt.de](mailto:Ilona.Flick@psv-frankfurt.de)*

*Tel.: 0157 / 589 72 033*