



**„Wehr Dich, aber richtig!“ - Selbstbehauptungstrainings für Frauen
Präventionsverein und Bürgerstiftung starten gemeinsam mit der Polizei Initiative im Stadt- und Landkreis – Kursangebot auch in Zaberfeld!**

Bereits seit 2010 gibt es im Stadt- und Landkreis Heilbronn das von der Polizei initiierte Projekt „Wehr Dich, aber richtig!“. Wie kann ich mich gegen Gewalt schützen oder zumindest wirksam dagegen wehren, steht dabei als Frage im Mittelpunkt sogenannter Selbstbehauptungstrainings. Diese unterscheiden sich zum Thema Selbstverteidigung in erster Linie dadurch, dass es nicht um körperliche Fitness und Kampfsporttechniken sondern um richtiges Verhalten und die mentale Vorbereitung auf verschiedene Situationen geht. Durchgeführt werden die Trainings von zertifizierten GewaltschutztrainerInnen, die sich in einer modularen Fortbildung des Polizeipräsidiums Heilbronn dafür qualifiziert haben. Zahlreiche Kurse sind ab Mai im Landkreis Heilbronn geplant. Auch in Zaberfeld können die Bürgerinnen an solch einem Selbstbehauptungstraining teilnehmen. **Dieser findet am Samstag, 07. Mai 2016 von 09.00 – 13.00 Uhr im Löweneck, Michelbacher Str. 1, Zaberfeld statt.**

Die vierstündige Veranstaltung soll eine professionell angeleitete Auseinandersetzung mit den Themen Zivilcourage und Selbstbehauptung ermöglichen. Gleichzeitig schlagen sie als Einsteigerkurse die Brücke zu den vielfältigen Angeboten verschiedener Vereine, der VHS oder Studios zu weiterführenden Trainingsmöglichkeiten.

Hintergrund der Initiative sind gestiegene Nachfragen nach solchen Angeboten und auch nach vermeintlich harmlosen Verteidigungswaffen wie Pfeffersprays und Co. Die prophylaktische Bewaffnung mit sogenannten Tier-Abwehrsprays, Gaspistolen oder Elektroschockern sehen Experten wie auch die Polizei allerdings sehr kritisch, da sie nur eine Scheinsicherheit vermitteln. Im Falle einer Notwehr wäre ihr Einsatz zwar auch gegenüber Menschen erlaubt, aber ihre ungeübte Anwendung birgt vielfältige und hohe Risiken, auch und gerade für die Schutzsuchenden selbst. Mit den Selbstbehauptungskursen wollen die Initiatoren deshalb eine niederschwellige Alternative bieten. **Das Kursangebot richtet sich ausschließlich an Frauen, die im Stadt- o-**

der Landkreis Heilbronn wohnen und mindestens 16 Jahre alt sind. Anmeldungen sind ab sofort beim Referat Prävention des Polizeipräsidiums Heilbronn unter der Rufnummer 07131 / 104-1043 möglich.

Weitere Veranstaltungsorte und -termine findet Frau auf der Homepage des Präventionsvereins „Sicher im Heilbronner Land“ (www.sicherimheilbronnerland.de).

Mitzubringen sind lediglich bequeme Kleidung und Sportschuhe sowie ein Unkostenbeitrag in Höhe von 5 Euro. Dieser eher symbolische Betrag trägt dazu bei, die Kurse im gesamten Stadt- und Landkreis in solch hoher Zahl anbieten zu können. Präventionsverein und Bürgerstiftung lassen sich die Initiative immerhin 4.000 Euro kosten.