



Anerkannter Träger der Erwachsenenbildung

Toleranz durch Bildung e.V.
Anerkannter Träger der Erwachsenenbildung

SV-Lehrer*in -Ausbildung 2025

**Selbstbehauptung
Gewaltschutz
Selbstverteidigung**



Ausbildung zum/zur lizenzierten Selbstverteidigungslehrer*in

- **Mittwoch, 19.11.2025 bis Sonntag, 23.11.2025**
- **Ausbildungszeiten: 9:00 bis 13:30 und 14:00 bis 18:30 Uhr**
- **45 Zeitstunden entsprechend 60 LE**

Dozenten:

- **Prof. Dr. Siegfried Wolf**
- **Jens Reichelt**
- **Marc Puhmann**
- **Daniel Brunner**
- **Dr. Carsten Brunner**
- **Claudia Metzke**



Anerkannter Träger der Erwachsenenbildung

Invest:

- **700,00€/Teilnehmer*in,**
- **Early Bird-Tarif bis 30.06.2025: 600,00€,**
- **Frühbucher bis 31.08.2025: 650,00€**

Voraussetzungen:

- **Kampf(kunst)erfahrung (Karate 3. Kyu/Braungurt oder vergleichbar)**
- **Erweitertes polizeiliches Führungszeugnis (nicht älter als 1 Jahr)**
- **Ärztliches Attest (sporttauglich)**

Mitzubringen:

- **Zahnschutz (obligatorisch)**
- **Faustschutz (obligatorisch)**
- **Fusschutz (wünschenswert)**
- **Schienenbeinschutz (wünschenswert)**
- **Yogamatte (falls vorhanden)**

Inhalte (Grobübersicht):

- **Grundlagen der SV in Theorie und Praxis I**
- **Grundlagen der SV Theorie II: Gewaltprävention, Gewaltschutz, Selbstbehauptung, Verletzungsminimierung, Selbstverteidigung (Abgrenzung)**
- **Aufbau von SV-Lehreinheiten (Methodik und Didaktik)**
- **Grundlagen der SV Praxis III: Befreiungen**
- **Grundlagen der SV Praxis IV: SV am Boden (JR)**
- **Grundlagen der SV Praxis V: lange Distanzen, mittlere Distanzen, kurze Distanzen**
- **SV-Mentaltraining**
- **Grundlagen der SV in Theorie und Praxis VI: Einsatz von Alltagsgegenständen (JR)**
- **Grundlagen der SV in Theorie und Praxis VII: Waffen – Stock und Messer (Abgrenzung von Kampfkunst und Realität) (JR)**
- **Grundlagen der SV in Theorie und Praxis VIII: Zielgruppenorientiertes SV-Training**
- **Recht (CB): Notwehr, Waffenrecht, Versicherungsrecht**
- **Medizin (DB): Erstmaßnahmen bei SV-spezifischen Verletzungen**
- **Psychologie (CB): abweichendes Verhalten erkennen und bewerten, Wahrnehmungsschulung, Umgang mit Traumata, Neurobiologie, Umgang mit Stress /Stresstraining/Statemanagement**
- **Marketing (MP)**