

# SELBST- VERTEIDIGUNG



Im alltäglichen Leben kannst Du immer wieder gefährlichen Situationen ausgesetzt sein.

Diese können sowohl eine körperliche als auch eine psychische Bedrohung für Dich darstellen.

Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche ist hilfreich, damit Du so früh wie möglich lernst, wie Du solche Situationen vermeiden kannst und – falls dies nicht möglich sein sollte – weisst, was du tun kannst.

