



Lebenshilfe

Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

Infoblatt zur Veranstaltung

Veranstaltung

Deeskalation und Selbstverteidigung

Veranstaltungsnummer

WS- DuS 10/26

Termine

27.10.2026

10:00 - 14:00

Inhalte

Die Schulung vermittelt grundlegende Kenntnisse und Handlungskompetenzen im sicheren Umgang mit herausfordernden und potenziell eskalierenden Situationen. Im Mittelpunkt stehen die frühzeitige Gefahrenerkennung, verbale Deeskalation sowie Grundlagen des Selbstschutzes. Ergänzend werden grundlegende Schlag- und Tritttechniken sowie Fixierungstechniken vermittelt. Darüber hinaus werden die rechtlichen Grundlagen von Notwehr und Nothilfe sowie Aspekte der Beweissicherung behandelt.

Dozent

Lukas Waldbach

Polizist & Selbstverteidigungstrainer

Veranstaltungsgebühr

111,00 EUR In den Kosten sind Wasser, Kaffee und Tee sowie Naschereien enthalten.

Teilnehmerzahl

16 Personen

Veranstalter

Lebenshilfe Delmenhorst und Landkreis Oldenburg

Schanzenstraße 30

27753 Delmenhorst

Sarah Carpenedo

Telefon: 04221-9811130 / 04221-2980309

E-Mail Adresse: bildung@lebenshilfe-delmenhorst.de