

STARK trifft SICHER



# STARK trifft SICHER

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung  
auch in Bus und Bahn

Sehr geehrte Kölnerinnen und Kölner,

Gewalt gegen Frauen und Kinder, Seniorinnen und Senioren, ist eine traurige Realität. Sie geschieht vor allem im häuslichen Bereich und in sozialen Nahbereichen wie in der Schule, am Arbeitsplatz oder beim Sport.

Aber auch im öffentlichen Raum, auf Straßen und Plätzen und in Straßenbahnen und Bussen der Kölner Verkehrsbetriebe (KVB), erfahren Fahrgäste bedrohliche Situationen.

Es ist belegt, dass diejenigen, die in der Lage sind, sich gegen gewaltsame Übergriffe zur Wehr zu setzen, dabei häufig erfolgreich sind:

Aber wie?

- Erkennen und vermeiden Sie bedrohliche Situationen und entwickeln Sie geeignete Handlungsstrategien!
- Lernen Sie Selbstverteidigungstechniken!
- Stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen!

In dieser Broschüre finden Sie zahlreiche Kursangebote und speziell für Menschen mit Behinderung, Seniorinnen und Senioren, einen Kurs der KVB: „*Sicher und selbstbewusst unterwegs in Bus und Bahn*“.

Es sind nur Trainerinnen und Trainer bzw. Vereine aufgeführt, die dem Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern und der Polizei Köln bekannt sind und bestimmte Qualitätsstandards erfüllen. Bitte wenden Sie sich bei Fragen zu den Kursen direkt an die Anbieterinnen und Anbieter.

In diesem Sinne engagieren wir uns für ein sicheres Köln.



Christine Kronenberg  
Leiterin des Amtes für  
Gleichstellung von  
Frauen und Männern  
der Stadt Köln



Jürgen Fenske  
Geschäftsführer  
Stadtwerke Köln GmbH  
und Vorstandsvor-  
sitzender der KVB AG

Selbstbehauptungs -und Selbstverteidigungskurse bieten zahlreiche Vereine und Initiativen an. Die in dieser Broschüre genannten Angebote sind auf der Grundlage der von der Polizei und von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS) entwickelten Qualitätsstandards geprüft worden.

Weitere Auskünfte:

**Landeskriminalamt NRW**

Völklinger Str. 49  
40221 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 939 – 0  
Telefax: 0211 / 939 – 4119  
E-Mail: poststelle.lka@polizei.nrw.de  
Internet: [www.lka.nrw.de](http://www.lka.nrw.de)

**Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS)**

Landesstelle NRW e.V.  
Poststr. 15 – 23  
50676 Köln

Telefon: 0221 / 92 13 92 0  
Telefax: 0221 / 92 13 92 44  
E-Mail: [info@mail.ajs.nrw.de](mailto:info@mail.ajs.nrw.de)  
Internet: [www.ajs.nrw.de](http://www.ajs.nrw.de)

### **Alte Feuerwache / Mädchentreff**

Der Mädchentreff veranstaltet regelmäßig zweimal jährlich Selbstverteidigungskurse für Mädchen von 12 bis 16 J.

Heike Simmer  
Melchiorstr. 3  
50670 Köln

Telefon: 0221 / 97 31 55 25  
Telefax: 0221 / 97 31 55 26  
E-Mail: [maedchentreff@altefeuerwachekoeln.de](mailto:maedchentreff@altefeuerwachekoeln.de)  
Internet: [www.altefeuerwachekoeln.de](http://www.altefeuerwachekoeln.de)

**Emanzipatorische Jugendarbeit (em-jug)** - Präventionstrainings für Kinder und Jugendliche, Antigewalttrainings für Schüler, Selbstsicherheitstraining für Mädchen und Frauen, Konflikttraining für Jungen, Elterninformationen und Seminare

Monika Müller  
Mühlenbergweg 3  
51645 Gummersbach-Niederseßmar

Telefon: 02261 / 81 90 26  
E-Mail: [monika.mueller@obk.de](mailto:monika.mueller@obk.de)  
Internet: [www.em-jug.de](http://www.em-jug.de)

**flexihaus Gewaltprävention**  
„Bärenstark und Igelschlau“, Selbstbehauptung für Vorschulkinder

Anja Reisdorf  
Paulstr. 2  
50999 Köln

Telefon: 02236 / 94 96 40  
Telefax: 02236 / 9 678 33  
E-Mail: [anja.reisdorf@gmx.de](mailto:anja.reisdorf@gmx.de)  
Internet: [www.flexihaus-gewaltpraevention.de](http://www.flexihaus-gewaltpraevention.de)

### **Frau Schmitzz – WenDo-Trainerinnengruppe**

Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Fortbildungen, Kurse für Frauen jeden Alters und Mädchen ab 6 J.

Postfach 30 13 43  
50783 Köln

Telefon: 0221 / 7 39 16 06  
E-Mail: kontakt@frauschmitzz.de  
Internet: www.frauschmitzz.de

### **Laute Luisen – WenDo-Trainerinnen – feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, Prävention, erlebnispädagogische Projekte für Mädchen und Frauen**

c/o Petra Berg  
Tulpenweg 12  
52222 Stolberg

Telefon: 0177 / 8 90 30 84  
E-Mail: wendo-petra-berg@web.de  
Internet: www.lauteluisen.de

### **LOBBY FÜR MÄDCHEN – Mädchenhaus Köln e.V. - Beratungsstelle Unterrichtsreihen für Schülerinnen ab Klasse 6 in Zusammenarbeit mit Schulen**

Maria Morgado-Peinado  
Fridolinstr. 14  
50823 Köln

Telefon: 0221 / 45 35 56 62  
Telefax: 0221 / 45 35 56 54  
E-Mail: maria-morgado@lobby-fuer-maedchen.de  
Internet: www.lobby-fuer-maedchen.de

**Millimetertraining – Training zur Gewaltprävention**

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Coolnesstraining, Gewaltprävention, soziales Kompetenz- und Konflikttraining

Catrin Wagner  
Moltkestr. 32  
50674 Köln

Telefon: 0221 / 3 97 47 30  
Telefax: 0221 / 16 83 93 89  
E-Mail: [info@millimetertraining.de](mailto:info@millimetertraining.de)  
Internet: [www.millimetertraining.de](http://www.millimetertraining.de)

**Para Vida – Sicherheitstraining für Frauen, Selbstbehauptung und Konflikttraining für Mädchen und Jungen in geschlechtsspezifischen Gruppen, Gewalt am Arbeitsplatz, ImpulsPunkt-Training ®, systemische Therapie/ Familientherapie**

Jürgen Fais, M.A. Kriminologe, Dipl. Sozialpädagoge  
Mommsenstr. 4  
50935 Köln

Telefon: 0221 / 41 92 45  
E-Mail: [fais@paravida.de](mailto:fais@paravida.de)  
Internet: [www.paravida.de](http://www.paravida.de)

Marcus Rosin  
Chamissostr. 18  
50825 Köln

Telefon: 0221 / 25 44 98  
E-Mail: [rosin@paravida.de](mailto:rosin@paravida.de)

### **Polizei-Sportverein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs**

Der Polizei- Sportverein Köln, Abteilung Ju-Jutsu, führt in Zusammenarbeit mit dem Kriminalkommissariat Kriminalprävention/Opferschutz der Polizei Köln Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen ab 14 Jahren durch.

Christian Poth (PSV Köln, Abteilungsleiter Ju-Jutsu)

Telefon: 0176 -63 45 77 92

E-Mail: ju-jutsu@psv-koeln.d

Internet: [www.psv-koeln.de/sportangebote/ju-jutsu](http://www.psv-koeln.de/sportangebote/ju-jutsu)

Dorothea Blümel (Kursleiterin)

Telefon: 0221 16908091

E-Mail: [dorothea.bluemel@netcologne.de](mailto:dorothea.bluemel@netcologne.de)

**Prävent e.V. – Verein für Gewaltprävention und Gesundheitsförderung**  
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 14 J.

Andrea Pracht

Fehrbellinstr. 13 – 15

50737 Köln

Telefon: 0221 / 2 85 46 10

Telefax: 0221 / 2 85 46 11

E-Mail: [orga@praevent.net](mailto:orga@praevent.net)

Internet: [www.praevent.net](http://www.praevent.net)

### **Prävention – Selbstbehauptung – Selbstverteidigung**

Spezielle Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderung, Zusammenarbeit mit Schulen, Fachberatung und Fortbildung

Sabine Müller  
Diplom Sozialarbeiterin – Supervisorin DGSv  
Baadenbergerstr. 60  
50825 Köln

Telefon: 0221 / 5 50 57 24  
E-Mail: s.mueller@mueller-und-spahn.de

Maria Spahn  
Ärztin für Psychiatrie  
Karl-Schwingen-Platz 5  
50931 Köln

Telefon: 0221 / 4 00 00 88  
E-Mail: m.spahn@mueller-und-spahn.de  
Internet: www.mueller-und-spahn.de

**Safety Energetics** – Selbstbehauptung für junge Mädchen und Frauen, Konflikttraining, Antigewalttraining, gewaltfreie Kommunikation für Mädchen und Jungen von 5-12 J. und Erwachsene

c/o Uwe Trevisan  
Safety Energetics  
Akademie für gewaltfreies Leben  
Kurstraße 16  
53577 Neustadt (Wied)

Telefon: 02683 / 99 99 777  
Telefax: 02683 / 99 99 778  
E-Mail: trevisan@safety-energetics.de und  
info@deeskalation-deutschland.de  
Internet: www.safety-energetics.de  
www.deeskalation-deutschland.de

### **Sicher und selbstbewusst unterwegs in Bus und Bahn – Mobilitätstraining**

Angebote für Menschen mit Behinderung, Seniorinnen und Senioren  
Sich selbst zu verteidigen beginnt damit, der Gefahr aus dem Weg zu gehen  
(Ju/Jutsu-Regel)

Markus Schönbein (KVB Mobilitätstrainer)  
Kölner Verkehrs-Betriebe AG  
Scheidtweilerstr. 38  
50927 Köln

Telefon: 0221 / 547 38 63  
Telefax: 0221 / 547 31 25  
E-Mail: markus.schoenbein@kvb-koeln.de  
Internet: www.kvb-koeln.de

### **StadtSportBund Köln e.V. – Haus des Kölner Sports**

Informationen zu den aktuellen Angeboten der Kölner Sportvereine zur  
Selbstverteidigung für Frauen, Mädchen und Jungen

Dagmar Ziege  
Ulrich-Brisch-Weg 1  
50858 Köln

Telefon: 0221 / 92 13 00 23  
Telefax: 0221 / 92 13 00 30  
E-Mail: info@ssbk.de  
Internet: www.sportinkoeln.de  
Sport-Hotline: 0221 / 3 46 83 46

### **Supervision – Coaching – Gewaltprävention**

Training für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Selbstbehauptungs-, Selbstverteidigungs- und Sicherheitstrainings gegen  
(sexualisierte) Gewalt, soziale Kompetenz- und Konflikttrainings, Coolness-  
Trainings

Konflikt,- Deeskalations- und Sicherheitstrainings für Lehrkräfte aller Schulformen und für pädagogische Fachkräfte

Dimitria Bouzikou

Eichstr. 26

50733 Köln

Telefon: 0221 / 16 81 13 45

E-Mail: [info@supervision-gewaltpraevention.de](mailto:info@supervision-gewaltpraevention.de)

Internet: [www.supervision-gewaltpraevention.de](http://www.supervision-gewaltpraevention.de)

**Susanne Gronki** – Heilpraktikerin Psychotherapie, NLP Coach, Systemische Supervisorin , hierzu spezielle Angebote für Mädchen, Multiplikatoren, Multiplikatorinnen, Schulen, Supervision für Pädagogen

Truchseßstr. 45

53177 Bonn

Telefon: 0228 / 93 79 74 93

E-Mail: [contact@susannegronki.de](mailto:contact@susannegronki.de)

Internet: [www.susannegronki.de](http://www.susannegronki.de)

**WenDo-Rheinland** – Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

c/o Frauenberatungsstelle, Düsseldorf e.V.

Talstrasse 22 - 24

40217 Düsseldorf

Telefon: 0211 / 68 68 54

Kontakt für Köln und Umgebung:

Maren Diekmann

Telefon: 0177 / 8 52 97 41

E-Mail: [marendiekmann@gmx.de](mailto:marendiekmann@gmx.de)

Internet: [www.wendo-rheinland.de](http://www.wendo-rheinland.de)

Diese Broschüre wurde gemeinsam erarbeitet von:

**Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern**

Stadthaus-Ost

Willy-Brandt-Platz 3

50667 Köln

Katlen Peter

Telefon: 0221 / 221-264 90

Telefax: 0221 / 221-264 62

E-Mail: katlen.peter@stadt-koeln.de

Internet: [www.stadt-koeln.de](http://www.stadt-koeln.de)

**Polizei Köln**

Kriminalkommissariat Kriminalprävention / Opferschutz

Walter-Pauli-Ring 2-6

51103 Köln

Telefon: 0221 / 229-86 55

Telefax: 0221 / 229-86 52

E-Mail: [kp-o.koeln@polizei.nrw.de](mailto:kp-o.koeln@polizei.nrw.de)

Internet: [www.polizei.nrw.de/koeln](http://www.polizei.nrw.de/koeln)

## Impressum



**Stadt Köln**



### Die Oberbürgermeisterin

Amt für Gleichstellung von Frauen und Männern

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Fotos:

[www.clipdealer.de](http://www.clipdealer.de)

Gestaltung:

Amt für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Druck:

Druckhaus Süd Medien GmbH, Köln