

Kunskap. Trygghet. Handlingskraft.

Hur reagerar du när någon kliver över dina gränser? Hur känner du igen varningssignaler innan en situation blir farlig? Och vad kan du göra om du behöver försvara dig?

Självförsvar handlar om betydligt mer än att kunna slå och sparka. Det handlar om att förstå risker, känna igen manipulativa beteenden, sätta gränser och veta hur du kan agera när något inte känns rätt.

Välkommen till en inspirerande och praktisk workshop där vi kombinerar realistisk självförsvarsträning med värdefulla insikter om personlig säkerhet.

Under ledning av erfarna instruktörer får du lära dig att identifiera risker, förebygga hotfulla situationer och agera om du behöver försvara dig. Genom att arbeta med både de mentala och fysiska delarna av självförsvar vill vi stärka din trygghet, din självtillit och din förmåga att agera när det verkligen gäller.

Under dagen får du dessutom träffa våra samarbetspartners SPHER och FemaleSafe, som presenterar sina produkter och lösningar för ökad personlig säkerhet.
Inga förkunskaper krävs. Vi möter dig där du är.

1

Praktisk information, anmälan och kontaktuppgifter finner du på sida 5!

HISINGENS KRAV MAGA femaleSafe SPHER MOTVÄRN KMG KRAV MAGA GLOBAL by Eyal Yanilov

VAD INNEHÅLLER WORKSHOPEN?

PRAKTISK SJÄLVFÖRSVARSTRÄNING

Slag, sparkar och självförsvarstekniker
Du får träna effektiva slag, sparkar och försvar mot vanliga fysiska angrepp, exempelvis grepp och fasthållningar. Fokus ligger på enkla, funktionella tekniker och principer som syftar till att skapa avstånd, komma loss och ta sig till säkerhet.

Parträning och realistiska övningar
En stor del av träningen sker i par. Du får även möjlighet att testa teknikerna med våra manliga instruktörer. Det ger dig chansen att under kontrollerade former uppleva hur teknikerna fungerar mot en (generellt sätt!) större eller fysiskt starkare träningspartner.

Detta är helt frivilligt, men något vi uppmuntrar till eftersom det kan ge värdefulla erfarenheter och ökad förståelse för både teknikernas möjligheter och utmaningar.

Gränssättning, kroppsspråk och röst
Hur säger du ifrån när någon går över gränsen? Vi tränar på hur du kan använda din röst, ditt kroppsspråk och tydlig kommunikation för att markera gränser och hantera obehagliga eller hotfulla situationer.

Stress och handlingsförmåga
Hur reagerar kroppen och hjärnan under stress? Vi utforskar vanliga stressreaktioner och tränar på att fatta beslut och agera när en situation blir pressad eller oväntad.
Alla övningar sker under handledning och anpassas efter deltagarnas förutsättningar.



FÖRELÄSNING – FÖRSTÅ, FÖREBYGG OCH AGERA

En viktig del av workshopen är vår föreläsning om personlig säkerhet och förebyggande självförsvar. Vi går igenom hur du kan bli mer medveten om din omgivning, identifiera risker och känna igen beteenden som kan föregå hot, kontroll eller våld.

Riskanalys och personlig säkerhet
Hur kan du bedöma risker i olika miljöer och situationer? Vi diskuterar hur du kan tänka kring din personliga säkerhet, göra medvetna val och minska din utsatthet utan att behöva begränsa din vardag i onödan.

Uppmärksamhet och situationsmedvetenhet
Lär dig att bli mer uppmärksam på din omgivning och upptäcka avvikande beteenden eller potentiella varningssignaler. Vi pratar om hur du kan använda din uppmärksamhet och ditt omdöme för att fatta beslut i ett tidigt skede.

Manipulation och förövarbeteenden
Vi belyser olika manipulativa strategier som kan användas av personer med avsikt att utnyttja, kontrollera eller skada andra.

Hur kan någon exempelvis testa dina gränser, skapa falsk trygghet, använda skuldkänslor eller pressa dig att göra något du egentligen inte vill?

Genom att förstå dessa beteendemönster blir det lättare att känna igen varningssignaler, ifrågasätta situationer och välja hur du vill agera.

VARFÖR SJÄLVFÖRSVAR FÖR KVINNOR?

Våld kan drabba vem som helst, oavsett kön, ålder eller fysisk förmåga. Den här workshopen har ett särskilt fokus på hot, gränsöverskridanden och våldssituationer som är relevanta för kvinnors säkerhet.

Vi vill också uppmärksamma att våld inte alltid börjar med ett fysiskt angrepp. Det kan föregås av manipulation, kontroll, påtryckningar och upprepade gränsöverskridanden.
Genom att kombinera kunskap om dessa beteenden med praktisk självförsvarsträning vill vi ge dig fler verktyg för att känna igen risker och agera utifrån situationen.

Självförsvar handlar inte om att vinna en match. Det handlar om att öka dina möjligheter att undvika fara, och att kunna skydda och försvara dig om det blir nödvändigt.

VAD ÄR KRAV MAGA?

Krav Maga är ett självförsvarssystem, utvecklat för att vara enkelt, effektivt och användbart i verkliga hot- och våldssituationer.

Till skillnad från traditionella kampsporter handlar Krav Maga inte om tävling eller poäng, utan om att förebygga hot, skydda sig mot angrepp och skapa möjlighet att ta sig till säkerhet.
Träningen bygger på naturliga reaktioner, praktiska tekniker och förmågan att fatta beslut under stress.

TRÄFFA VÅRA SAMARBETSPARTNERS!

Under workshopen får vi även besök av grundarna till SPHER och FemaleSafe, två verksamheter som på olika sätt arbetar med personlig säkerhet.

SPHER – Säkerhet i din vardag
Assiye Süer, en av grundarna till SPHER finns på plats och presenterar sin säkerhetsapp. Du får veta mer om hur appen fungerar och hur digitala verktyg kan användas för att bidra till ökad personlig trygghet.

FemaleSafe – Självförsvarsprodukter
FemaleSafes grundare *Ann-Sofie Fransson* finns också på plats för att berätta om sina självförsvarsprodukter. Som deltagare får du dessutom möjlighet att köpa produkter ur FemaleSafes sortiment till reducerade priser under workshopen.

Tillsammans vill vi ge dig fler verktyg för att stärka din personliga säkerhet – genom kunskap, praktisk träning och hjälpmedel som kan vara användbara i vardagen.

VEM KAN DELTA?

Workshopen passar dig som vill:

- Lära dig praktiskt och verklighetsnära självförsvar.
- Bli bättre på att identifiera risker och varningssignaler.
- Förstå hur manipulation och gränsöverskridande beteenden kan användas.
- Träna på att sätta gränser och använda din röst.
- Utveckla din förmåga att agera i hotfulla och våldsamma situationer.
- Utmana dig själv i en trygg och stöttande miljö.
- Från 15 år. Från 13 år i sällskap med en målsman som också deltar i träningen.

Inga förkunskaper krävs. Du behöver inte ha tränat kampsport tidigare!

PRAKTISK INFORMATION

TID OCH PLATS

- Datum: Söndag 28 februari 2027
- Tid: Kl. 13.00–17.15
- Plats: Hisingens Krav Maga
- Adress: Gustaf Dalénsgatan 11, Göteborg

DELTAGARAVGIFT OCH ANMÄLAN

- Anmälan: info@hisingenskravmaga.se *eller* 0768 68 04 18
- Pris: 575 kr per person
- SWISH: 0768 68 04 18 (*Sabina Renck*) Skriv *namn* på deltagare + *Självförsvar för kvinnor*
- Du får bekräftelse på sms!

Antalet platser är begränsat och föranmälan krävs!

PRAKTISK INFORMATION

Ta med:

- Bekväma träningskläder
- Skor för inomhusträning
- Vattenflaska
- Mellanmål

Ta av smycken och klockor före träningen för att undvika skador på både personer, accessoarer och utrustning . Små örhängen går bra!

Vi bjuder på:

- Fika
- Frukt
- Kaffe

MÖT DINA INSTRUKTÖRER

Sabina Renck



Sabina har tränat Krav Maga sedan 2016, både i Sverige och Nya Zeeland, och har erfarenhet av att leda självförsvarsutbildningar för kvinnor, skolor, företag och organisationer.

Hon har en högskoleutbildning inom psykologisk coaching samt studier i konflikthantering. Hon har även erfarenhet av scenarioträning vid Polisutbildningen i Borås som skådespelare.

Björn Karlsson



Björn är huvudinstruktör på Hisingens Krav Maga, Sveriges högst graderade Krav Maga-instruktör och har närmare 30 års erfarenhet inom området. Han har även utbildat poliser, militärer och livvakter inom självförsvar, bland annat via sitt företag Motvärn.

Med sin gedigna erfarenhet lägger han stor vikt vid funktionella självförsvarstekniker, realistisk träning och att utveckla deltagarnas förmåga att agera i pressade situationer.

Under workshopen medverkar även assisterande instruktörer som ger individuell vägledning och stöd under de praktiska momenten.

VÄLKOMMEN ATT UTMANA DIG SJÄLV!

Du behöver inte vara starkast, snabbast eller modigast för att lära dig självförsvar.
Det viktigaste är att du är nyfiken och vill utvecklas.
Detta blir en lärorik och inspirerande eftermiddag fylld av nya insikter, praktisk träning och gemenskap.

Investera några timmar i kunskap som kan göra skillnad när det verkligen gäller!

Varmt välkommen!

Hisingens Krav Maga
0768-68 04 18 (Sabina)
0739-83 13 00 (Björn)
www.hisingenskravmaga.se
info@hisingenskravmaga.se