

# Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Kursnummer 26L182521

---

Beginn Freitag, 06.11.2026, 09:30 - 12:00 Uhr

---

Dauer 5 Termin(e)

---

Ort VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 0.14

---

Dozent Nadine Scherben

---

Kursentgelt 121,00 €

---

In diesem Kurs geht es darum, dass Frauen sich selber besser kennenlernen um mit potentiellen Gefahrensituationen souveräner umgehen zu können. Verschiedene erfahrungsorientierte Übungen helfen wahrzunehmen, wo die eigenen Grenzen liegen und üben wie diese verbal und nonverbal kommuniziert werden können. Im Anschluss gibt es Raum für einen Austausch der Erfahrungen. Darüber hinaus werden einfache Techniken geübt, um Übergriffigkeiten in effektiver Form abwehren zu können.

Für den Kurs gibt es keinerlei Voraussetzungen, jede Frau ist herzlich willkommen. Es wird gewährleistet, dass jede Teilnehmerin die Übungen nach ihren eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten durchführen kann und die eigene Selbstfürsorge an erster Stelle steht.

## Kurstermine

### Datum Uhrzeit Ort

---

06.11.2026 09:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

13.11.2026 09:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

20.11.2026 09:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

27.11.2026 09:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

04.12.2026 09:30 - 12:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.30

---

[zur Kursdetail-Seite](#)