

# Nur für Frauen: Selbstverteidigung

Kursnummer 26L242156

---

Beginn Samstag, 07.11.2026, 14:00 - 17:00 Uhr

---

Dauer 1 Termin(e)

---

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

---

Dozent Dien-Hieu Vuong

---

Kursentgelt 20,00 €

---

"Hast du dich schon einmal unsicher gefühlt, als du allein nach Hause gegangen bist, vielleicht durch eine dunkle Straße oder Tiefgarage?"

Unser Selbstverteidigungskurs für Frauen vermittelt Dir präzise, sofort anwendbare Techniken, die Dich in kritischen Momenten wirksam schützen. Diese leicht erlernbaren Methoden sind der Kern des Kurses: Sie bringen dich schnell auf ein neues Level an Selbstbewusstsein und helfen dir, Dich auch in schwierigen Situationen sicherer zu fühlen.

Bitte bringen Sie lockere, bequeme Kleidung ("Zwiebellook" ist sinnvoll) und warme, rutschfeste Socken oder leichte Gymnastikschuhe und evtl. ein Getränk mit.

## Kurstermine

**Datum Uhrzeit Ort**

---

07.11.2026 14:00 - 17:00 Uhr VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Raum 1.11

---

[zur Kursdetail-Seite](#)