

Auffrischkurs Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Kursnummer 26N182524

Beginn Mittwoch, 04.11.2026, 19:00 - 21:30 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

Dozent Nadine Scherben

Kursentgelt 94,00 €

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.

In diesem Kurs werden die Inhalte aus den Grundkursen von Frau Scherben aufgefrischt und neue Techniken und Übungen kommen hinzu.

Die Teilnahme eignet sich bestenfalls nach einem der Grundkurse von Frau Scherben. Andernfalls ist eine Teilnahme nach Rücksprache möglich.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

04.11.2026 19:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

18.11.2026 19:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

02.12.2026 19:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

16.12.2026 19:00 - 21:30 Uhr VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.10

[zur Kursdetail-Seite](#)