

Moderner Selbstschutz für alle

Kursnummer 26N241119

Beginn Dienstag, 03.11.2026, 19:30 - 21:30 Uhr

Dauer 7 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Dominik Messerer

Kursentgelt 131,00 €

Dieser kompakte Selbstverteidigungskurs behandelt die taktischen Grundlagen der Gesprächsführung in Konfliktlagen und erläutert anhand der natürlichen Reflexe realistische Optionen zur Abwehr plötzlicher Angriffe. Anhand realer Situationen wird das Auftreten von zwischenmenschlicher Gewalt analysiert.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
10.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
17.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
24.11.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
01.12.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
08.12.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09
15.12.2026	19:30 - 21:30 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Nippes, Raum 0.09

[zur Kursdetail-Seite](#)