

Moderner Selbstschutz für alle

Kursnummer 26P241119

Beginn Samstag, 28.11.2026, 13:00 - 17:00 Uhr

Dauer 2 Termin(e)

Ort VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

Dozent Dominik Messerer

Kursentgelt 75,00 €

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
28.11.2026	13:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115
29.11.2026	13:00 - 17:00 Uhr	VHS im Bezirksrathaus Porz, Raum 115

[zur Kursdetail-Seite](#)