

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Kursnummer 26Z182520

Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 415

Dozent Nadine Scherben

Kursentgelt 112,00 €

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 Übergriffe 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

15.04.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 415

22.04.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 415

29.04.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 415

06.05.2026 18:00 - 21:00 Uhr VHS Studienhaus, 415

[zur Kursdetail-Seite](#)

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Kursnummer 26Z182520

Beginn Mittwoch, 15.04.2026, 18:00 - 21:00 Uhr

Dauer 4 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 415

Dozent Nadine Scherben

Kursentgelt 112,00 €

[zur Kursdetail-Seite](#)