Nur für Frauen: Selbstverteidigung

Kursnummer 27L242156

Beginn Samstag, 27.11.2027, 14:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 503

Dozent Dien-Hieu Vuong

Kursentgelt 28,00 €

"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.
In diesem Angebot werden sowohl die korrekte Ausführung der Übungen als auch die zugrunde liegenden Hintergründe (z. B. welche Übung welchem Zweck dient) vermittelt. Darüber hinaus werden Kompetenzen aufgebaut, die dazu befähigen, präventive Übungen eigenständig in den Alltag zu integrieren.
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
27.11.2027	14:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 503

zur Kursdetail-Seite