

## 261-A3J003 Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen Komm // Wehr Dich!

Beginn	Montag, 02.03.2026, 20:00 - 21:30 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Dieter Maier
Mitzubringen	Leichte Sportkleidung, wie T-Shirt und Turnhose (Leggings) oder Trainingsanzug reichen aus. Hallenturnschuhe werden nicht benötigt, da die Übungseinheiten „barfuß“ ausgeführt werden.
Hinweis	Leichte Sportkleidung, wie T-Shirt und Turnhose (Leggings) oder Trainingsanzug reichen aus. Hallenturnschuhe werden nicht benötigt, da die Übungseinheiten „barfuß“ ausgeführt werden.
Kursort	Grundschule Arnstorf (Turnhalle), Schönauer Straße 6, 94424 Arnstorf

„Selbstverteidigung beginnt im Kopf!“

In den vier Kursabenden wird den Teilnehmerinnen das Wesen und die Bedeutung von Selbstverteidigung nähergebracht.

Die Selbstverteidigung besteht aus drei Säulen:

1. Prävention: Situationen erkennen und mit allen Sinnen hören;
2. Selbstbehauptung: Richtige Mimik, Gestik und Körpersprache;
3. Selbstverteidigung: Abwehren von körperlichen Übergriffen;

Durch körperliche Übungen und Rollenspiele erfahren die Teilnehmerinnen, wie sie größere Sicherheit im Auftreten und wachsendes Zutrauen in die eigene Kraft finden können.

Dadurch wird es leichter, auf aggressive Bedrohung zu reagieren und diese abzuwehren oder besser noch, sie schon im Vorfeld stoppen zu können.

Für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahre). Info unter 08723-3500

### Termine

Datum		Ort
02.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Schönauer Straße 6, Arnstorf, Grundschule, Turnhalle
09.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Schönauer Straße 6, Arnstorf, Grundschule, Turnhalle
16.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Schönauer Straße 6, Arnstorf, Grundschule, Turnhalle
23.03.2026	20:00 - 21:30 Uhr	Schönauer Straße 6, Arnstorf, Grundschule, Turnhalle

[zur Kursdetail-Seite](#)