

## 261-R3J05 Selbstverteidigung für Frauen und Jugendliche (Mädchen und Jungen) Kursteilnahme ab 13 Jahren möglich!

Beginn	Donnerstag, 26.02.2026, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursgebühr	45,00 €
Dauer	4 Termine
Kursleitung	Konrad Straßl
Mitzubringen	bequeme Kleidung, Turnschuhe, Isomatte und Getränk
Kursort	Schulzentrum Gangkofen, Waisenhausstraße 25, 84140 Gangkofen

Im Alltag kann man unvermittelt und unverschuldet in gefährliche Situationen kommen, in denen man von anderen Menschen attackiert und angegriffen wird (z. B. durch Betrunkene, in der Disco oder gar am Arbeitsplatz). Im Kurs wird auf Ihr persönliches Umfeld oder eventuelle Erfahrungen eingegangen und Sie lernen, sich richtig zu verhalten, bzw. mit kleinen Tricks, Täter abzuwehren. Der Kurs hilft Ihnen auch, mögliche Ängste, wie Berührungsängste zu beheben. Der Kurs ist auch für Leute geeignet, die körperlich eingeschränkt sind.

### Termine

Datum	Ort	
26.02.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
05.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
12.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum
19.03.2026	19:15 - 20:45 Uhr	Waisenhausstraße 25, Gangkofen, Schulzentrum

[zur Kursdetail-Seite](#)