

26H3G10B Selbstverteidigung - Schnupperkurs für Frauen

Beginn	Mittwoch, 04.11.2026, 17:00 - 20:15 Uhr
Kursgebühr	13,96 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Klaus-Herrmann Lange
Informationen	Zielgruppe: Frauen und Mädchen ab 16 Jahre
	Bitte eine Yoga-Matte oder Decke, Socken und ein Getränk mitbringen.
Kursort	, R.-Breitscheid-Str. 3, 15848 Beeskow

Der Kurs dient einer Einführung in das Thema Selbstverteidigung und Selbstschutz und richtet sich an Frauen.

Kursinhalte:

- Vorstellung von einschlägigen Rechtsgrundlagen,
- Verhaltenstipps zur Befreiung aus Notlagen sowie
- praktische Übungen

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	17:00 - 20:15 Uhr	Raum 701

[zur Kursdetail-Seite](#)