

26H3S01H Selbstverteidigung für Frauen

Beginn	Freitag, 18.09.2026, 17:30 - 19:00 Uhr
Kursgebühr	57,80 €
Dauer	10 Termine
Kursleitung	Norman Malack
Informationen	Zielgruppe: Frauen und Mädchen ab 16 Jahre
	Bitte bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Sportschuhe mitbringen.
Kursort	Turnhalle OSZ, Waldstr. 10, 15890 Eisenhüttenstadt

In diesem Kurs lernen Sie alles zum Thema Gewalt, Angst und Aggressivität. Im Vordergrund steht vor allem das Stärken von Selbstbewusstsein und Selbstbehauptung. Es wird darüber hinaus darauf eingegangen, welche rechtlichen Grundlagen es zu beachten gilt und wie sich die Teilnehmenden mit einfachen Tricks und Griffen aus Notlagen befreien können. Der Kurs bietet Platz für wichtige theoretische Erkenntnisse, aber auch viele Möglichkeiten praktisch zu lernen und zu üben.

Kursinhalt:

- Selbstbewusstsein stärken;
- Selbstbehauptung;
- Gewalt, Angst und Aggressivität;
- rechtliche Grundlagen;
- einfache praktische Übungen, Griffe, Tritte.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
25.09.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
02.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
09.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
16.10.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
06.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
13.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
20.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
27.11.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ
04.12.2026	17:30 - 19:00 Uhr	Turnhalle OSZ

[zur Kursdetail-Seite](#)