

D3117 Selbstverteidigung für Frauen

Beginn	Samstag, 21.03.2026, 10:00 - 15:15 Uhr
Kursgebühr	40,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Klaus Feig
Kursort	US, Z, 144, Bewegung, Landshuter Straße 20-22, 85716 Unterschleißheim

In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie man wieder eine Verbindung zur eigenen Intuition herstellt, Panik erkennt und mit Angst umgeht. Sie lernen in kurzen Trainingseinheiten ein verbales Deeskalationskonzept und eine effektive Strategie zur Abwehr realistischer körperlicher Angriffe. Dabei werden Schutzreflexe mit sofortiger Gegenoffensive und Fluchtraining praktisch eingeübt. Rechtliche Aspekte der Notwehr, Grundlagen des Waffengesetzes, Opferberatung und Anzeigeerstattung runden den Kompaktkurs ab.

Bitte mitbringen: bequeme Alltagskleidung, leichte Sportschuhe (Hallenschuhe), Getränk und Pausenverpflegung.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
21.03.2026	10:00 - 15:15 Uhr	Unterschleißheim, vhs-Zentrum, Raum 144, Bewegungsraum

[zur Kursdetail-Seite](#)