

# Kurstage für Kurs 261302952 (Selbstverteidigung ab 12 Jahren)

Dir werden Selbstverteidigungstechniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und in Stresssituationen angewandt werden können. Ziel ist es, Vertrauen in die eigenen Kräfte zu entwickeln sowie den Willen und die Fähigkeit zu stärken, sich effektiv zu wehren. Du lernst, dich angstfrei und selbstsicher zu bewegen. Der Kurs ist für alle geeignet, ob sportlich oder nicht, ob mit oder ohne Einschränkungen.

Datum	Uhrzeit	Ort
20.06.2026	10:00 - 13:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung
27.06.2026	10:00 - 13:00 Uhr	Offenburg VHS 114 Bewegung