

# Kurstage für Kurs 261302957 (Effektive Selbstverteidigung)

In diesem komprimierten Wochenendseminar werden Techniken vermittelt, die einfach zu erlernen sind und dennoch sehr effektiv angewandt werden können, um sich sinnvoll gegen einen scheinbar kräftigeren Gegner zur Wehr zu setzen. Das Prinzip des Lehrgangs beruht auf dem Satz "Weniger ist mehr". Gleiche Techniken können in den unterschiedlichsten Situationen angewandt werden, was bei einer Stresssituation sehr sinnvoll ist, da man wenig Zeit hat, sich aus vielen verschiedenen Technikvarianten die gerade passende auszusuchen. Teilnehmen können alle ab 14 Jahren.

Datum	Uhrzeit	Ort
10.07.2026	18:30 - 21:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal
11.07.2026	09:30 - 12:30 Uhr	Amand-Goegg-Straße 2 - 4, Offenburg VHS 102 Saal