

26-K10683H Starke Frauen: Selbstschutz ab 16 Jahren

Beginn	Samstag, 24.10.2026, 10:00 - 13:30 Uhr
Kursgebühr	60,00 €
Dauer	2 Termine
Kursleitung	Marko Köhlnhofer
Informationen	Bitte mitbringen: saubere Hallenschuhe, Getränk und ggf. ein Handtuch
Kursort	G 4, Langgasse 17, 97753 Karlstadt

Möchten Sie bedrohliche Situationen frühzeitig erkennen und selbstsicherer durch den Alltag gehen?

In diesem Basiskurs lernen Sie, dass echter Selbstschutz vor einer körperlichen Auseinandersetzung beginnt.

Sie trainieren ein ganzheitliches Konzept und lernen Handlungsoptionen kennen, um Konflikten und Grenzverletzungen im Vorfeld souverän zu begegnen:

Achtsamkeit und Vermeidung: Sie üben, auf Ihr Bauchgefühl zu vertrauen und mögliche riskante Situationen frühzeitig wahrzunehmen, um entsprechend handeln zu können.

Klare Grenzen setzen (verbal & nonverbal): Stimme und Körpersprache wirken immer zusammen. Sie üben, wie Sie Konflikte deeskalieren und unmissverständlich Ihre Grenzen wahren können – egal, ob gegenüber Fremden oder im vertrauten Umfeld.

Körperliche Gegenwehr: Wenn Vermeiden oder eine klare Ansage nicht mehr helfen und eine Situation unausweichlich wird, trainieren Sie einfache und konsequente Techniken, die Sie im Notfall anwenden können, um sich zu schützen.

Gerne unterstütze ich Sie dabei, Ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen, mehr Selbstsicherheit aufzubauen und praxisnahe Handlungsmöglichkeiten zu erlernen. Ganz nach dem Motto: Achtsam sein • Grenzen setzen • Handeln.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.10.2026	10:00 - 13:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG
25.10.2026	10:00 - 13:30 Uhr	vhs Rückgeb. G 4, EG

[zur Kursdetail-Seite](#)