



Presseinformation

Datteln, 15. Januar 2025

Ihr Ansprechpartner: Dirk Lehmski, Tel.: 02363/107-247

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

Neuer VHS-Kurs vermittelt Grundlagenwissen und Techniken für mehr Sicherheit im Alltag

Die VHS im Dorfschultenhof bietet ab **Mittwoch, 22. Januar 2025**, einen Kurs zur Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen an.

Die Kursleitenden Peter Klask und Gertrud Sonntag vermitteln theoretische Grundlagen und praktische Techniken, damit die Teilnehmerinnen sich in Gefahrensituationen effektiv zur Wehr setzen können. Der Schwerpunkt des sechsteiligen Kurses liegt auf der Selbstverteidigung: Es werden Techniken eingeübt, die gegen unterschiedliche Arten von Angriffen eingesetzt werden können, um sich selbst und andere Personen zu schützen und aus dem Gefahrenbereich zu entfernen. Diese Techniken sind dem Jiu-Jitsu entnommen und werden durch Methoden aus dem MMA (Mixed Martial Arts) ergänzt.

Alle Techniken sind einfach zu erlernen, bieten kombiniert jedoch eine Vielzahl von Möglichkeiten, sich körperlich auch gegen kräftigere Angreifer*innen zur Wehr zu setzen. Auch der Einsatz von Alltagsgegenständen zur Selbstverteidigung wird geübt. Im Bereich der Gewaltprävention werden die Teilnehmerinnen außerdem darin unterrichtet, ein sicheres Auftreten zu entwickeln, um gewalttätige Übergriffe zu vermeiden.

Zu den theoretischen Grundlagen gehören unter anderem Erklärungen zu den Themen Notwehr und Distanzverhalten sowie die Erörterung der Vor- und Nachteile zum Einsatz von in Deutschland frei erwerblichen Hausmitteln. Daneben vermitteln die Kursleitenden praktisch anwendbare Kenntnisse, etwa über empfindliche Körperstellen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist Sportgesundheit. Teilnehmerinnen sollten das 14. Lebensjahr vollendet haben, bequeme Kleidung tragen und ein Handtuch mitbringen.

Anmeldung und Kurs-Info

Kursleitende: Peter Klask und Gertrud Sonntag

Kursort: Treffpunkt Hachhausen, Westring 8

Kursbeginn: Mittwoch, 22.1.2025, 18 bis 19.30 Uhr

Gesamtgebühr: 58 Euro

Anmeldung [online](#) oder telefonisch unter 02363/107-412 und -230 sowie persönlich während der Geschäftszeiten (Montag bis Freitag, 9 bis 12 Uhr).

Änderungen vorbehalten