

# Selbstverteidigungstraining für Frauen

**Montag, 16. März 2026 | 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr**

**Familienzentrum Sonnenau | 57339 Erndtebrück, Ederfeldstr. 1**



In dem Kurs werden viele praktische Selbstverteidigungsübungen durchgeführt, welche auf die verschiedenen realitätsnahen Angriffe anwendbar sind.

weitere Inhalte des Kurses:

-Körpersprache, wie wirke ich auf andere

-wie kann ich meine Stimme einsetzen

-Notwehrrecht

-technische Hilfsmittel/praktikabel oder eher nicht?

Kursnummer YA10240/ Gebühr 38,-Euro/ 5 Abende

Dozent ist Herr Volker vom Hagen, Fachwart für Kampfsportarten, Polizei NRW

**Anmeldung erforderlich** unter vhs-siegen-wittgenstein.de oder per Mail an t.blankenstein@siegen-wittgenstein.de

Veranstalter:

VHS Siegen-Wittgenstein, Zweigstelle Erndtebrück

57339 Erndtebrück

Telefon: 0271 3331519

t.blankenstein@siegen-wittgenstein.de

[http://www.volkshochschule.de/vhs\\_des\\_kreises\\_siegen-wittgenstein.php](http://www.volkshochschule.de/vhs_des_kreises_siegen-wittgenstein.php)