SELBSTBEHAUPTUNGS- / SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS Für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren

Datum	Samstag, 17. Januar 2026 und Samstag, 24. Januar 2026	
Ziel	***Prävention:***	Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
	Selbstbehauptung:	Vermittlung von Verhaltensweisen
	Selbstverteidigung:	Anwendung einfacher und effektiver Techniken
Ort	Mehrzweckhalle Ötlingen	
Programm	ca. 10.00 -12.00 Uhr: ca. 12.00 – 12.45 Uhr ca. 12.45 - 16.00 Uhr	***Theorie*** ***Pause*** ***Praxis***
Kursleitung	Gerhard Hanemann, Walter Grether Yvonne Haas, Anita Spieß	
Unterstützung	durch Experten der Polizei und Frauenberatung/Weißer Ring	
Kursgebühr	€ 75,-- (€ 60,-- für TSG-Mitglieder)	
Kleidung	bequem und sportlich, Turnschuhe für Sporthalle	
Bitte mitbringen	Getränke / Mittagessen Dusche steht zur Verfügung	
Anmeldung	per mail an Yvonne.Haas@axa.de	

Änderungen vorbehalten