

Selbstschutz für Erwachsene

Ein Kurs von Daniel Hainz

Selbstverteidigungs-Instruktor aus Boxberg

Freitag, 16. Januar 2026

14.30 bis 17 Uhr

Seebuckel 20, 97944 Boxberg

Dieses Angebot ist eine Fortführung des letzten Termins. Quereinsteiger*innen sind willkommen.



Sich sicher zu fühlen ist ein grundlegendes Bedürfnis – besonders im Alter. In diesem Seminar werden praktische Beispiele besprochen, wie man in unsicheren Situationen ruhig und selbstbewusst bleibt. Es geht nicht um körperliche Stärke, sondern um Gesprächsbereitschaft und einfache Übungen. Teilnehmende erhalten Tipps, wie Sie sich in schwierigen Momenten schützen und behaupten können.

Anmeldung bei:

Franziska Schindler

franziska.schindler@diakonie.ekiba.de

0171 9122586

Wir freuen uns über eine Spende.

