PRESSEINFORMATION

**Starke Frauen - Selbstverteidigungskurs**

*Zusatzkurs wegen starker Nachfrage*

**Reinbek, 02. Februar 2024 –** Gewalt gegenüber Frauen hat viele Facetten: Sie beginnt mit anzüglichen Bemerkungen und endet, viel zu oft, mit körperlichen Angriffen. Im Kurs entwickeln wir nach dem Motto „nicht mit mir“, verbale und körperliche Abwehrtechniken.

Simple aber effektive Abwehrtechniken und das Üben von „schlagenden Argumenten“ tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Behauptung in schwierigen Situationen bei.

Kursleiter ist der ehemalige Politeibeamte Markus Grieser. Als Anti-Gewaltcoach und Selbstverteidigungstrainer schafft er im Kurs eine vertrauensvolle, wertfreie Atmosphäre.

**Rahmenbedingungen**

Termine: Samstag, 17.02. und Sonntag, 18.02.2024, jeweils 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Reinbek, Volkshochschule, Yogaraum
Kosten: 44,00 EUR

Weitere Angebote können alle Interessierten unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) sehen. Informationen gibt es auch telefonisch unter 040 727 50580.

|  |  |
| --- | --- |
| **Pressekontakt** | **Fachkontakt** |
| **Fachbereich Zentrale Steuerung****Medien**Penelope FriebelDr. Kajsa Philippa NiehusenRathaus •1. Stock • Raum 129Information 040 727 50 0Durchwahl 040 727 50 329Mobil 0151 11 14 16 99presse@reinbek.de[www.reinbek.de](http://www.reinbek.de) | **Fachbereich Bildung und Stadtleben****Volkshochschule Sachsenwald**Simon BauerVHS-Haus • Erdgeschoss• Raum 9aInformation 040 727 50 583 Durchwahl 040 727 50 590info@vhs-sachsenwald.de[www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) |