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 Friebel  Dr. Kajsa Philippa Niehusen  Rathaus •1. Stock • Raum 129  Information 040 727 50 0  Durchwahl 040 727 50 329  Mobil 0151 11 14 16 99  [presse@reinbek.de](mailto:presse@reinbek.de)  [www.reinbek.de](http://www.reinbek.de) | **Fachbereich Bildung und Stadtleben**  **Volkshochschule Sachsenwald**  Simon Bauer  VHS-Haus • Erdgeschoss• Raum 9a  Information 040 727 50 583  Durchwahl 040 727 50 590  [info@vhs-sachsenwald.de](mailto:info@vhs-sachsenwald.de)  [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de) |