



<https://biz.li/2xgm>

SICHERER UND SELBSTBEWUSSTER - KOSTENLOSER SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 16.08.2023 um 14:56 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Frauenberatungsstelle der AWO Region Hannover

für Burgdorf, Lehrte, Sehnde und Uetze und die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Sehnde bieten am Samstag, 30. September, von 13 bis 17 Uhr und am Sonntag, 1. Oktober 2023, von 10 bis 13 Uhr einen kostenlosen Selbstverteidigungskurs für Frauen an. Der Kurs findet im Sportzentrum Sehnde (Gymnastikraum) in der Chausseestraße statt.

Viele Frauen fühlen sich unwohl, wenn sie abends alleine unterwegs sind. "Wir möchten Frauen dabei unterstützen ihr Selbstbewusstsein zu stärken. In einem Selbstverteidigungskurs mit anderen Frauen können sie sich ausprobieren mit dem Ziel, sich sicherer im öffentlichen Raum zu bewegen", sagt AWO-Frauenberaterin Kathrin Olthoff. Der Kurs bietet ihnen den Raum, Handlungssicherheit in Gefahrensituationen zu erlangen und sich Techniken zur Selbstverteidigung anzueignen. Die Frauen erlernen praktische Selbstverteidigungstechniken und haben die Möglichkeit, diese zu üben. Darüber hinaus werden theoretische Inhalte, zum Beispiel zum Notwehrgesetz, vermittelt. Geleitet wird der Kurs von Personal Trainer Lennart Gerberding. Er besitzt den schwarzen Gürtel und verfügt über langjährige Erfahrung im Karate und Kickboxen.

Anmeldeschluss ist der 29. September. Der Kurs ist kostenlos und richtet sich an Frauen ab 18 Jahren. Eine telefonische Anmeldung unter 05132/823434 ist unbedingt erforderlich. Die Teilnehmerinnen werden gebeten, in lockerer Kleidung zu erscheinen und für den Kurs Verpflegung und Getränke mitzubringen.

Weitere Informationen gibt die AWO-Frauenberatungsstelle, Goethestraße 8 in Lehrte, unter Telefon 05132/823434 und per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de.