



<https://biz.li/3u7x>

# SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSUS FÜR FRAUEN HAT NOCH FREIE PLÄTZE

Veröffentlicht am 01.10.2014 um 12:24 von Redaktion LeineBlitz

**Die Leine-VHS und die Stadt Laatzen bieten am**

**Sonnabend, 11. Oktober, von 10 bis 17.15 Uhr einen Selbstverteidigungskursus für Frauen im Stadthaus am Marktplatz an. Geleitet wird der Kursus von der Diplom-Sozialpädagogin und Meisterin der Selbstverteidigung, Gudrun Zinke. Für den Kursus sind noch einige Plätze frei..** Viele Frauen haben schon unangenehme, bedrohliche oder gar gewalttätige Situationen im Alltag erlebt und standen ihnen hilflos gegenüber. Dieser Kursus bietet die Möglichkeit, durch Schärfung der Wahrnehmung Gefahren frühzeitig zu erkennen. Die Teilnehmerinnen lernen, Konfliktsituationen durch praktische Übungen, Rollenspiele und Gespräche zu bewältigen und anderen Hilfe zu leisten, ohne sich selber zu gefährden. Einfache Techniken der Selbstverteidigung befähigen die Frauen, Angriffe erfolgreich abzuwehren. "Wir üben realistisch in Straßenbekleidung. Besondere Fitness ist nicht erforderlich, auch das Alter ist kein Hindernisgrund", sagt Gudrun Zinke. Die Kursusgebühr beträgt 15 Euro, Anmeldungen sind unter Telefon (05 11) 23 11 30 oder per E-Mail unter [info@leine-vhs.de](mailto:info@leine-vhs.de) möglich.