

# Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Am 15. September startet der Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 14 Jahren, den die städtische Frauenbeauftragte in Zusammenarbeit mit dem Ju-Jutsu-Trainerteam Armin und Lea Wagner anbietet. Die wesentlichen Kursinhalte sind Prävention und Selbstverteidigung. Dazu gehören das Erkennen von Gefahren, die Fähigkeit, Konflikte zu entschärfen sowie das Erlernen von Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken.

## Trainingsorte:

Sportzentrum Erbach und Langenäcker Grundschule

**Trainingstermine:**  
(15.09., 22.09., 29.09.,  
06.10., 27.10., 03.11.,  
10.11., 17.11.)  
mit Abschlussparcours,  
jeweils von  
18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

**Kursgebühr:**  
60,- €

**Anmeldung:**  
frauenbeauftragte  
@homburg.de

**Anke Michalsky:**  
06841 / 101-232



Kreis- und Universitätsstadt  
**HOMBURG**