



FRAUEN - SV - KURS



Ab Januar 2026 starten wir wieder einen

Selbstverteidigungskurs für Frauen und Mädchen ab 15 Jahren.*

An 12 Abenden geht es in erster Linie um die Vermittlung von drei Kompetenzen:

PRÄVENTION

Gefährliche und unangenehme Situationen erkennen und vermeiden

SELBSTBEHAUPTUNG

Wie kann Frau durch ihr Auftreten Übergriffe vorzeitig abblocken?

SELBSTVERTEIDIGUNG

Erlernen und Üben effektiver und "einfacher" Techniken gegen unterschiedliche Angriffe/Übergriffe – sich effektiv zur Wehr setzen!

Die dafür notwendige Theorie und Praxis wird von lizenzierten Trainer*innen in Kooperation mit dem Landespolizeipräsidium des Saarlandes anschaulich und kompetent vermittelt.

Am letzten Abend wird das Gelernte dann in einem Abschlussparcours „schlagkräftig“ angewendet.

Für weitere Infos können Sie sich gerne telefonisch an Daniel Hamm, Telefon: 0176 23227900 oder per Mail unter info@judo-jujutsu-igb.de wenden.

Eine schnelle Anmeldung ist empfehlenswert, da die Plätze erfahrungsgemäß schnell ausgebucht sind.

Wann? Ab Freitag, 30.01.2026 – 19.15 Uhr bis 20.45 Uhr

Wo? Wallerfeldhalle, St. Ingbert, Fechtsaal

Preis? Erwachsene: 85,-- €
Schüler/Studenten/Vereinsangehörige**: 65,-- €



* - nach Rücksprache auch früher

** - bei mindestens 3monatiger Vereinszugehörigkeit