

Kursbeschreibung

Selbstverteidigung kompakt | 3-Stunden-Crashkurs

In diesem 3-stündigen Crashkurs lernst du, wie du dich in Gefahrensituationen richtig verhältst und effektiv verteidigst. Der kompakte Selbstverteidigungskurs vermittelt leicht erlernbare Abwehr- und Befreiungstechniken, praxisnahe Strategien zur Gefahrenvermeidung sowie wichtiges Wissen rund um das Thema Notwehr.

Der Fokus liegt auf einfachen, realistischen Lösungen, die schnell umsetzbar sind – unabhängig von Alter oder körperlicher Fitness.

Für alle, die ihre persönliche Sicherheit stärken und mit mehr Selbstvertrauen durch den Alltag gehen möchten.

Datum: 19.02.2026

Uhrzeit: 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Sportraum SWR Sportclub

SELBSTVERTEIDIGUNG

kompakt

3-Std.-Crashkurs



- Wissen rund um das Thema Notwehr
- Richtiges Verhalten in Gefahrensituationen
- Strategien zur Gefahrenvermeidung
- Effektive Abwehr- u. Befreiungstechniken

SWR >>
SPORTCLUB e.V.

Kursleiter:
Frank Le Chau

- Trainer für Kampfkunst Selbstverteidigung im Polizeisportverein Karlsruhe e.V.