

## A2611561 Krav Maga für Frauen – Selbstbehauptung & traumasensible Selbstverteidigung

Beginn	Montag, 23.02.2026, 18:00 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	69,00 €
Dauer	6 Termine
Kursleitung	Lara Kloke
Kursort	, Burgstr. 9, 51674 Wiehl

Dieser Kurs vermittelt praxisnahe Techniken zur Selbstverteidigung und stärkt mentale wie körperliche Selbstsicherheit. Der Kurs ist traumasensibel aufgebaut, legt Wert auf Selbstwahrnehmung, Körperbewusstsein und Grenzen. In sicherem Rahmen werden Techniken gegen Übergriffe, Festhalten und Bedrohungen trainiert.

Das Training steigert Selbstbewusstsein, Körperkontrolle, Koordination, Kraft und Ausdauer.

Für Frauen ab 16 Jahren.

Die Trainerin wird von zwei Begleithunden begleitet, die zwar nicht am Kursgeschehen teilnehmen, aber anwesend sind. Bitte beachten Sie dies bei Ihrer Buchung.

Bitte beachten Sie auch die ausgeschriebenen Workshops für Frauen ab 16 Jahren, für Frauen ab 65 Jahren und den Aufbauworkshop "Female Ground Workshop" (siehe unten)

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
23.02.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
02.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
09.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
16.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
23.03.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9
13.04.2026	18:00 - 19:30 Uhr	Wiehl, Burghaus Bielstein, Burgstr. 9