



<https://biz.li/3239>

SICHER UND SELBSTBEWUSST: NOCH FREIE PLÄTZE IM SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 18.08.2022 um 13:12 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Frauenberatungsstelle der AWO Region Hannover

für Burgdorf, Lehrte, Sehnde und Uetze bietet am 3. und 4. September 2022 einen Selbstverteidigungskurs für Frauen an. Der Kurs findet in den Räumlichkeiten von Fitkick in der Dorfstraße 34 in Steinwedel statt. Viele Frauen fühlen sich unwohl, wenn sie beispielweise abends allein unterwegs sind. "Dass Frauen respektvoll im öffentlichen Raum behandelt werden, ist leider nicht immer gegeben", berichtet Personaltrainer Lennart Gerberding. Der Kursleiter hat den schwarzen Gürtel und jahrelange Erfahrung in Karate und Kickboxen. Der Kurs bietet Frauen den Raum, Handlungssicherheit in Gefährdungssituationen zu erlangen und sich Techniken zur Selbstverteidigung anzueignen. Außerdem werden theoretische Inhalte zum Beispiel über das Notwehrgesetz vermittelt, und praktische Techniken zur Selbstverteidigung eingeübt. "Wir möchten Frauen dabei unterstützen ihr Selbstbewusstsein zu stärken. In einem Selbstverteidigungskurs mit anderen Geschlechtsgenossinnen kann frau sich ausprobieren mit dem Ziel, sich sicherer im öffentlichen Raum zu bewegen", meint Brigitte Mende, Einrichtungsleiterin der AWO-Frauenberatungsstelle. Anmeldeschluss ist der 1. September 2022. Der Kurs richtet sich an Frauen ab 18 Jahre. Eine telefonische Anmeldung ist unbedingt erforderlich und wird unter der Telefonnummer 05132/823434 entgegengenommen. Verpflegung und Getränke sind selbst mitbringen. Der Kurs wird unter anderem durch eine Spende des Sozialverband Deutschland finanziert und ist für die Teilnehmerinnen kostenfrei. Weitere Informationen gibt die AWO-Frauenberatungsstelle, Goethestraße 8 in Lehrte, unter der Rufnummer 05132/823434 und per Mail an frauenberatung@awo-hannover.de.