

GEWALTPRÄVENTION SPEZIELL FÜR KINDER, JUGENDLICHE & FRAUEN

SAMSTAG, 28.03.2026 FEUERWEHRHAUS IMBACH

Effektive Selbstverteidigung
Situationsentsprechendes Verhalten
Befreiung aus Griffen und Haltungen,
Schlag- und Tritttechniken
Körperliche und mentale
Selbstbehauptung

Anmeldung

☎ 02719 / 2319

Gemeindeamt
Senftenberg



10:00 – 12:00 Uhr | Jugendliche (10–14 J.)

13:00 – 15:00 Uhr | Kinder (6–10 J.)

15:00 – 17:00 Uhr | Frauen

(Mind. 10 / Max. 20 Teilnehmer pro Kurs)

Teilnehmerbeitrag € 15,-