



# SelbstSicherFrau: Selbstverteidigung für mehr Sicherheit im Alltag

**30.04. – 30.05.2026, 09:00 – 12:00**

Um Anmeldung im Klub wird gebeten

In unseren Selbstverteidigungskursen für Seniorinnen lernen Damen ab 60 einfache, alltagstaugliche Techniken, um sich sicherer, ruhiger und selbstbewusster zu fühlen. Im Mittelpunkt stehen Körpergefühl, Standfestigkeit und das Vertrauen in die eigene Handlungsfähigkeit, angepasst an die individuellen körperlichen Möglichkeiten.

Es geht nicht ums Kämpfen, sondern darum, sich selbst zu spüren, Grenzen wahrzunehmen und Sicherheit im eigenen Körper zu entwickeln.

Die Kurse finden in einem geschützten, wertschätzenden Rahmen statt: gemeinsam mit anderen Frauen, ohne Leistungsdruck.

Für Seniorinnen, die sich im Alltag sicherer fühlen möchten.

**Ort:** Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

**Adresse:** Käthe-Dorsch-Gasse 17/1, 1140 Wien

**Tel:** 01 31399 - 284 131

**Veranstalter:** Klub Käthe-Dorsch-Gasse 17/1

**Wir freuen uns auf Sie!**