

Selbstverteidigungskurs für Frauen – Januar 2026



Stärke dich selbst – mit Wissen, Technik und
Selbstvertrauen!

Unser Verein bietet einen intensiven Selbstverteidigungskurs für Frauen ab 16 Jahren an. Unter der Leitung unseres erfahrenen Kampfsporttrainers Christian Radau lernst du, wie du dich in schwierigen Situationen behaupten und schützen kannst – mental wie körperlich.

 **DORFGEMEINSCHAFTSHAUS, HOTTELNER STR. 24, 31157 SARSTEDT**

TERMIN & ABLAUF

Freitag, 16.01.2026

 18:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 17.01.2026

 09:00 – 12:00 Uhr

 14:00 – 17:00 Uhr

 19:00 – 21:00 Uhr

Sonntag, 18.01.2026

 09:00 – 12:00 Uhr

Feedbackrunde

 13:00 – 14:00 Uhr

Was dich erwartet

Theorie & Praxis:

Strategien zur Selbstbehauptung, praktische Selbstverteidigungstechniken

Erfahrungsorientierter Kursaufbau:

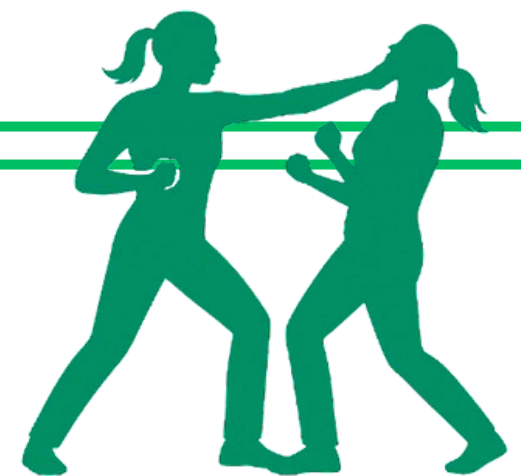
Deine Fragen und Erlebnisse stehen im Mittelpunkt

Offener Austausch:

Raum für Gespräche über eigene Erfahrungen – von alltäglichen Situationen bis zu schwierigen Erlebnissen

Selbstsicherheit stärken:

Gefahrensituationen früh erkennen und souverän handeln



Kosten

Teilnahmebeitrag:

25€ Mitglieder

30€ Nichtmitglieder

 Der Beitrag fließt in die Jugendsparte Kampfsport unseres Vereins

Anmeldung:

persönlich im Verein (Trainer/Spartenleiter) abgeben

 **Anmeldeschluss: 19.12.2025**

Anmeldeformular – Selbstverteidigungskurs für Frauen

16.–18. Januar 2026 · Dorfgemeinschaftshaus Hotteln

Trainer: Christian Radau

Veranstalter: TV Deutsche Eiche Hotteln e.V.

✉ tvdehotteln@outlook.de



😊 Persönliche Angaben der Teilnehmerin

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Straße / Hausnummer: _____

PLZ / Ort: _____

Telefon / Mobil: _____

E-Mail-Adresse: _____

📅 Kursdetails

Ich melde mich verbindlich zum Selbstverteidigungskurs für Frauen vom
16.–18. Januar 2026 im Dorfgemeinschaftshaus Hotteln, Hottelner Str. 24 in 31157 Sarstedt an.

📄 Einverständniserklärung

Ich erkläre mich mit der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten für Vereinszwecke und der
Veröffentlichung von Fotos auf unsere Homepage einverstanden.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ort / Datum: _____

Unterschrift Teilnehmerin: _____

💶 Teilnahmebeitrag

☐ 25 € bar entrichtet

☐ 30 € bar entrichtet

Ort / Datum: _____

Unterschrift Trainer/Spartenleiter: _____