

Selbstverteidigung & Selbstbehauptung

für Frauen beim Polizei-Sportverein Konstanz e.V.

Kursinhalte:

- Prävention
- Gefahren erkennen
- Konflikte vermeiden
- Selbstbehauptung
- Sicher Auftreten
- Effektiv verteidigen durch einfache Techniken



Start neuer Kurs: Dienstag, 03.11.2026, 19.00 bis 20.30 Uhr (weitere Termine: 10.11., 17.11., 24.11., 01.12.; 08.12., 15.12. (bis ca. 22 Uhr) 22.12.2026)

Kursdauer: 8 Abende

Ort: Dojo, Gottlieb-Daimlerstraße 7 / KN

Kosten: 115,- €

Anmeldung und Info:

Hansi Jackisch 0176 544 16242

frauenselbstverteidigung@psv-konstanz.de

www.psv-konstanz.de

