



Selbstbewusst. Stark. Wehrhaft.

Selbstverteidigung für Frauen

Samstag, 5. Dez. 2026

Vortrag: Präventive Selbstverteidigung

12:30 – 13:30 Uhr

Sicherheit beginnt im Kopf, lange vor dem ersten Angriff. Du lernst, Gefahren früh zu erkennen, deinem Bauchgefühl zu vertrauen und Stärke auszustrahlen, denn Täter suchen Opfer, keine Gegner.

Teilnahmegebühr: 10 €

Impuls: Starker Auftritt

13:45 – 14:45 Uhr

Grenzen spüren, benennen, durchsetzen. In kurzen Partnerübungen erlebst du, wie Körpersprache, Stimme und innere Haltung wirken und wie du ruhig bleibst, wenn es unangenehm wird. **Teilnahmegebühr: 10 €**

Praxis: Selbstverteidigung, die im Ernstfall funktioniert

15:00 – 18:30 Uhr

Statt vieler Techniken lernst du einfache Prinzipien: Befreiungen aus Griffen, wirksame Schläge, Alltagsgegenstände als Hilfsmittel. Ohne Vorkenntnisse und für jede Fitness geeignet.

Teilnahmegebühr: 35 €



Das Besondere

Trainerin und Trainer im Team. Wir zeigen dir realistisch, dass es auch gegen Größere und Stärkere funktioniert. Geübt wird nur unter Frauen.

Buchung: info@mabuhay-academy.de, Stichwort „Orange Days“

Veranstaltungsort: Mabuhay Academy, Kerstin Gastorf & Martin Kürzinger, Haarland 20, 85395 Attenkirchen
In Kooperation mit dem Fachbereich häusliche und sexualisierte Gewalt der Diakonie Freising