

Selbstbehauptungskurs für Frauen in Teugn: Stärkung durch Praxis und Selbstvertrauen

Am 3. und 24. Mai 2025 fand in Teugn ein besonderer Selbstbehauptungskurs für Frauen statt, der vom Katholischen Deutschen Frauenbund (KDFB) Teugn zusammen mit dem Budokan Saal organisiert wurde. Es nahmen sieben bzw. acht engagierte Frauen an diesem intensiven Workshop teil, der jeweils sechs Stunden dauerte.

Der Kurs fand beim Budokan Saal e.V. statt und bot den Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Selbstsicherheit zu stärken und praktische Fähigkeiten zur Selbstverteidigung zu erlernen. Im Mittelpunkt standen das Kennenlernen der eigenen Kraft sowie das Erlernen wirksamer Selbstbehauptungstechniken. Durch abwechslungsreiche Praxisübungen konnten die Frauen ihre Fähigkeiten direkt erproben und vertiefen.

Die Teilnehmerinnen zeigten sich begeistert von den vielfältigen Übungen, die ihnen nicht nur Sicherheit im Umgang mit potenziellen Gefahrensituationen vermittelten, sondern auch das Bewusstsein für die eigene Stärke förderten. Der Kurs bot eine wertvolle Gelegenheit, Selbstvertrauen aufzubauen und sich in einer unterstützenden Gemeinschaft auszutauschen.

Der Budokan Saal e.V. freut sich über das positive Feedback und plant, weitere Kurse in diesem Bereich anzubieten, um Frauen in ihrer Selbstbehauptung zu stärken und für den Alltag zu wappnen.