



Pressemitteilung des Landratsamtes Haßberge

Nr.

Haßfurt, 27.01.2026

Kostenfreier Selbstverteidigungskurs für Frauen in Zeil a. Main

Landratsamt Haßberge, vhs Landkreis Haßberge e.V. und die Stadt Zeil a. Main bieten für Frauen einen kostenlosen Selbstverteidigungskurs an

Mit einem Selbstverteidigungskurs für Frauen setzt sich das Landratsamt Haßberge aktiv für Prävention ein. Frauen können dabei lernen, mögliche Gefahrensituationen zu erkennen, sich zu behaupten und sich körperlich dagegen Wehr zu setzen. Finanziell unterstützt wird dieses Projekt von der Stadt Zeil a. Main und der vhs Landkreis Haßberge e.V., sodass die **Teilnahme für die Frauen kostenlos** ist.

Kursleiter ist Frank Bayer von der Wing-Chun-Schule in Haßfurt.

Der Kurs umfasst vier Übungsabende, jeweils mittwochs von 18.30 bis 20.00 Uhr, in der Schulturnhalle der Mittelschule Zeil

Beginn ist am Mittwoch, 01.04.2026, um 18.30 Uhr (weitere Kursabende 08.04., 15.04., 22.04.2026)

Anmeldungen nimmt entgegen: Christine Stühler, Gleichstellungsbeauftragte beim Landratsamt Haßberge, unter Telefon 09521/27-655 oder per E-Mail unter: gleichstellung@hassberge.de.

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 30 begrenzt.

Teilnehmerinnen werden nach Reihenfolge der Anmeldungen vorgemerkt.

Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein der Frauen zu stärken, Mut zur Selbstbehauptung zu schaffen, Stimmtraining und Körpersprache als Verteidigung einzusetzen, Ängste durch Aufzeigen von Handlungsalternativen zu nehmen, deeskalierende Selbstbehauptungstechniken kennen lernen. Für das Selbstbewusstsein und die subjektive Sicherheitswahrnehmung ist es

vorteilhaft, leicht anwendbare Kampftechniken zu lernen und sich dadurch seiner eigenen Stärke bewusst zu werden.

In diesem Zusammenhang wird darauf hingewiesen, dass sich Opfer von Gewalt- oder Straftaten unter der Telefonnummer 09531/943516 oder per E-Mail, weisser-ring-as-hassberge@t-online.de, an den WEISSEN RING wenden können. Der Weiße Ring ist die einzig bundesweit tätige Opferhilfsorganisation. Hilfe durch den Weißen Ring e.V. ist an keinerlei Bedingungen geknüpft, sie erfolgt kostenlos, schnell und unbürokratisch. Informationen hierzu unter www.weisser-ring.de.

Bildtext:

Das Foto zeigt die Teilnehmerinnen beim letzten Selbstverteidigungskurs-Kurs für Frauen mit Frank Bayer in Zeil a. Main

Foto: Christine Stühler