



## Selbstverteidigungskurs für Frauen auf Wangerooge

Am 4. Februar 2025 findet ein ganz besonderer Kurs für Wangerooger Frauen und Mädchen auf der Insel statt. Es handelt sich hierbei um einen Selbstverteidigungskurs, der Sicherheit, Selbstbewusstsein sowie praktische Strategien in den Mittelpunkt stellt.

Von 18:00 bis 21:00 Uhr haben Teilnehmerinnen im Inselprojektbüro (beim Diggers um die Ecke) die Möglichkeit, effektive Selbstverteidigungstechniken zu erlernen. Der Kurs richtet sich an alle Frauen und Mädchen ab 15 Jahren, unabhängig von körperlicher Fitness oder Vorkenntnissen. Der Kostenbeitrag beträgt 25 €. Teilnehmerinnen sollten bequeme Kleidung tragen und Verpflegung mitbringen. Die Ziele des Kurses sind unter anderem Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und diese zu vermeiden, praktische Selbstverteidigungstechniken anzuwenden sowie selbstbewusst und sicher aufzutreten. Der Kurs wird von dem erfahrenen Trainer Walter Loers geleitet und ist ideal für Einsteigerinnen sowie für alle, die ihre Fähigkeiten auffrischen oder vertiefen möchten.

Anmeldungen sind bis zum 31.01.2025 per E-Mail an [nadine.kopfer@wangerooge.de](mailto:nadine.kopfer@wangerooge.de) möglich. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt, daher wird eine frühzeitige Anmeldung empfohlen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Nadine Kopfer unter der oben genannten E-Mail-Adresse.

15 Zeilen (inkl. Überschrift)  
1.344 Zeichen (inkl. Leerzeichen)

Ihre Ansprechpartnerin  
Nadine Kopfer  
Presse und Öffentlichkeitsarbeit | Soziales

Kurverwaltung Wangerooge  
Obere Strandpromenade 3  
26486 Wangerooge  
[nadine.kopfer@wangerooge.de](mailto:nadine.kopfer@wangerooge.de)  
Telefon: 0 44 69 – 9 91 28