VfL Grafenwald 28/68 e.V.

Sport
Gemeinschaft
Inklusion



SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS
FÜR ROLLSTUHLFAHRER

Mehr Sicherheit • Mehr Selbstvertrauen • Mehr Selbstbestimmung

Lernen Sie praxisnahe Techniken zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, die speziell auf die Bedürfnisse von Rollstuhlfahrern abgestimmt sind. Erfahrene Trainer vermitteln effektive Strategien zur Gefahrenvermeidung, zum Verhalten in Konfliktsituationen und zur Verteidigung im Alltag.

WANN?
11.12.2026
17:00 – 20:00 Uhr

WO?
Halle der Berufsschule Bottrop
Gladbecker Str. 81
46236 Bottrop

ANMELDUNG
webmaster@vfl-grafenwald.de
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Frühzeitige Anmeldung wird empfohlen.

KURSINHALTE
- Selbstbehauptung und Konfliktvermeidung
- Erkennen von Gefahrensituationen
- Effektive Verteidigung aus dem Rollstuhl
- Befreiung aus Griff- und Festhaltesituationen
- Praktische Übungen mit qualifizierten Trainern

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet!





Selbstverteidigung kennt keine Grenzen.

VfL Grafenwald 28/68 e.V.

RESPEKT
TEILHABE
STÄRKE
MITEINANDER