



Veranstalter

HESSENMETALL Landesgeschäftsstelle
www.hessenmetall.de

Kontakt

Melanie Schöyen
Telefon: +49 69 95808-216
E-Mail: fraueninfuehrung@hessenmetall.de

Anmeldung

Wir bitten um eure verbindliche Anmeldung bis zum 13. März 2026.

**Stark fühlen. Sicher auftreten.
Gefahren abwehren.**

Frauen sind sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben oft Situationen ausgesetzt, in denen sie sich physisch und mental unsicher fühlen. Nicht immer ist dieses Gefühl berechtigt, aber immer ist es unangenehm.

Hier ist es hilfreich, wenn man sich in solchen Momenten zu helfen weiß. Dazu gehört, die Situation richtig einzuschätzen, sich seiner selbst bewusst zu sein und über die Fähigkeit zu verfügen, sich in Sicherheit zu bringen.

Mit diesem **Selbstverteidigungskurs** möchten wir euch die Gelegenheit bieten, eure eigene Kraft kennenzulernen und Techniken auszuprobieren, die in bedrohlichen Situationen hilfreich sind.

Wir freuen uns sehr, **Pia Wagner** für diesen Kurs gewonnen zu haben. Pia ist **Kampfsportlerin, Trainerin** und **Betroffene** von partnerschaftlicher Gewalt. Sie hat es sich mit ihrer Organisation „Schutzlicht“ zur Aufgabe gemacht, Frauen und Kindern Selbstverteidigungstechniken beizubringen. Mehr über Pia erfahrt ihr [hier](#).

Der Kurs ist für alle Fitnesslevel geeignet und körperlich nicht anstrengend. Sportkleidung ist nicht erforderlich, kann aber gerne getragen werden. Wichtig ist ein lockeres, bequemes Outfit.

Seid ihr dabei? Wir freuen uns auf euch!

**Euer Team von
HESSENMETALL Frauen in Führung**

Freitag, den 20. März 2026,
9:30 - 15:30 Uhr
Kampfsportstudio STRIKEFIT
Berliner Straße 312
63067 Offenbach

Agenda

- ab 9:00 Ankunft vor Ort, kleines Frühstück
- 09:30 Uhr** Begrüßung: Isabelle Himbert, Beginn 1. Teil mit Pia Wagner
- 12:30 Uhr** gemeinsames Mittagessen
- 13:30 Uhr** Beginn 2. Teil mit Pia Wagner
- 15:30 Uhr** Ende

Eine genaue Anfahrtsbeschreibung erhaltet ihr wie immer kurz vor dem Event.

