

Fast 90 Frauen und Mädchen beim Frauenselbstsicherheitskurs der KSG Zeitz

09.03.2026 | Erstellt von KSG Zeitz

**Am Donnerstag den 5. März gehörte den Frauen aus der Stadt Zeitz und dem Umfeld die Klinkerhallen in Zeitz, denn die Referentinnen Jennifer Kähler, Kathrin Weber, Helena Köhler und Sophia Hänselmann luden zu einem Frauen Selbstsicherheits-Kurs unter dem Motto " Stopp - Jede Gewalt gegen Frauen und Mädchen " ein. **



Kurs "Stopp - Jede Gewalt gegen Frauen und Mädchen"
(© Borys Sylchenko)

Der Termin war mit Blick auf den nahenden 8. März bewusst gelegt. Mit einem Teilnehmerinnenrekord von fast 90 Teilnehmerinnen folgten dieser Einladung so viel Frauen und Mädchen wie noch nie und es war ein Kurs mit vielen Wow und Aha Effekten. Nach einer Einführungsphase und einem kleinen Anwärmen sollte jede heraus finden wo ihre persönliche Nähe- und Distanzgrenze liegt. Diese Erkenntnis konnte gekoppelt werden mit einer Stimm- und Schreißübung, um den eventuellen Angreifer schon damit zu stoppen.

Probieren konnten die Teilnehmerinnen auch Befreiungen bei Würgeangriffen aber auch

wenn man am Handgelenk gefasst wird oder mit dem Rücken an der Wand steht. Ebenfalls wurden einfache und effektive Tritte und Schläge geübt die in bedrohlichen Situationen jemanden schnell und effektiv unter Druck zu setzen, um dann schnell aus der Situation entfliehen zu können. Als Mutprobe durfte jede die wollte noch ein Brett durchschlagen. Zum Schluss wurde auf entsprechende Hilfs- und Beratungsangebote hingewiesen, die es inzwischen ja auch on- und offline gibt.

Vor allem wenn bekannt ist, das Kolleginnen, Freundinnen oder Nachbarinnen bedrängt oder auch misshandelt werden, kann dies ein erster Schritt sein, den betroffenen Frauen und Mädchen zu helfen. Bei einem netten Getränk gab es noch viele gute Gespräche und wir freuen uns schon auf den nächsten Frauen Selbstschutz Kurs.

Mit diesen Kurs zeigt die KSG Zeitz wiederholt ihr Engagement in der Stadt und Region für die Menschen. Diese als auch weitere Aktionen, wie ein nun geplanter Frauenselbstschutzkurs reihen sich ein in die Kampagne des Landes Sachsen-Anhalt und des LSB Sachsen-Anhalt. Letzterer hatte die Vereine aufgefordert auch hier Verantwortung zu übernehmen. Dies tut die KSG Zeitz seit längerem und wird dies auch weiterhin leisten.

Denn – wir wollen Zusammenwachsen um zusammen zu wachsen.