# Frauenselbstsicherheitstraining in Zeitz mit Teilnahmerekord

11.03.2025 | Erstellt von Silvio Klawonn

**Im Vorfeld des Internationalen Frauentages hatte die Kampfsportgemeinschaft Zeitz aus dem Burgenland am 6. März traditionell zu einem Frauenselbstsicherheitskurs in die Klinkerhallen eingeladen. Wie zeitgemäß die Veranstaltung ist, belegte die Rekordbeteiligung. Mehr als 70 Mädchen und Frauen nutzen das kostenfreie Angebot der KSG Zeitz.**

Mehr als 70 Mädchen und Frauen waren der Einladung zum Frauenselbstsicherheitskurs gefolgt.
(© Borys Sylchenko)

Mit **Jennifer Kähler** und **Helena Köhler** waren gleich zwei Workshop-Leiterinnen der KSG Zeitz an Bord, die den interessierten Teilnehmerinnen ein spannendes Programm vorbereitet hatten. Zu Beginn begrüßte Vereinschef **Silvio Klawonn** die Teilnehmerinnen und freute sich natürlich über den regen Zuspruch. Gleichsam umriss er noch einmal die Dimensionen und die vielfältigen Formen von Gewalt oder Diskriminierung, denen Frauen und Mädchen immer wieder ausgesetzt sein können.

Dann ging es auch schon in die bewegten Angebote. Distanzen spielten eine Rolle genauso wie Lösetechniken. Aber auch das Schlagen und Treten, um sich zu wehren kamen nicht zu kurz. Viele Teilnehmerinnen waren von sich selbst begeistert, da sie sich das nicht zugetraut hätten. Jetzt wo sie wissen, dass sie das können, waren sie sichtlich stolz und begeistert. Abgerundet wurde der Workshop mit Hinweisen auf das Hilfetelefon sowie weitere Beratungs- und Unterstützungsangebote für betroffene Frauen und Mädchen.

Der Dank des Vereins geht an die beiden Moderatorinnen und an das „Männerteam“, das sich als Helfer und Schlagpolsterhalter zur Verfügung gestellt hatte. Nach dem eineinhalbstündigen Kurs bestand die Möglichkeit, sich bei kostenlosen Getränken und kleinen Naschereien auszutauschen und zu vernetzen. Auch davon wurde rege Gebrauch gemacht. Das Frauenselbstsicherheitstraining zeigte wieder einmal deutlich, wie wichtig es ist das Thema „an der Oberfläche“ zu halten und wie die KSG Zeitz ihre Verantwortung für die Menschen in der Region wahrnimmt und umsetzt.