



---

Pressemitteilung des Landratsamtes Haßberge

**Haßfurt, 04.12.2025**

## **Kostenfreier Selbstverteidigungskurs für Frauen**

**Landratsamt Haßberge, die Gemeinde Kirchlauter und Weißer Ring bieten für Frauen einen kostenlosen Selbstverteidigungskurs an**

Mit einem Selbstverteidigungskurs für Frauen setzt sich das Landratsamt Haßberge in Zusammenarbeit mit dem „Weißer Ring“ aktiv für Prävention ein. Frauen können dabei lernen, mögliche Gefahrensituationen zu erkennen, sich zu behaupten und sich körperlich dagegen Wehr zu setzen. Finanziell unterstützt wird dieses Projekt vom Weißer Ring e.V., der vhs des Landkreises Haßberge und der Gemeinde Kirchlauter, so dass die **Teilnahme für die Frauen kostenlos** ist. Kursleiter ist Harald Rögner von der Kampfsportschule Rögner in Ebern, der seit knapp 40 Jahren Kampfsport betreibt und nationale sowie internationale Erfolge nachweisen kann.

Der Kurs umfasst fünf Übungsabende, die an fünf aufeinander folgenden Montagen, jeweils von 19.00 bis 20.00 Uhr, in der Turnhalle der Grundschule Kirchlauter stattfinden.

Beginn ist am Montag, 23. Februar 2026.

Anmeldungen nimmt entgegen: Christine Stühler, Gleichstellungsbeauftragte beim Landratsamt Haßberge, unter Telefon 09521/27-655 oder per E-Mail unter: [gleichstellung@hassberge.de](mailto:gleichstellung@hassberge.de). Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 20 begrenzt.

Teilnehmerinnen werden nach Reihenfolge der Anmeldungen vorgemerkt.

Ziel des Kurses ist es, das Selbstbewusstsein der Frauen zu stärken, Mut zur Selbstbehauptung zu schaffen, Stimmtraining und Körpersprache als Verteidigung einzusetzen, Ängste durch Aufzeigen von Handlungsalternativen zu nehmen, deeskalierende Selbstbehauptungstechniken kennen lernen. Für das Selbstbewusstsein und die subjektive Sicherheitswahrnehmung ist es

vorteilhaft, leicht anwendbare Kampftechniken zu lernen und sich dadurch seiner eigenen Stärke bewusst zu werden.

In diesem Zusammenhang wird darauf hingewiesen, dass sich Opfer von Gewalt- oder Straftaten unter der Telefonnummer 09531/943516 oder per E-Mail, [weisser-ring-as-hassberge@t-online.de](mailto:weisser-ring-as-hassberge@t-online.de), an den WEISSEN RING wenden können. Der Weiße Ring ist die einzig bundesweit tätige Opferhilfsorganisation. Hilfe durch den Weißen Ring ist an keinerlei Bedingungen geknüpft, sie erfolgt kostenlos, schnell und unbürokratisch. Informationen hierzu unter [www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de).