



**Selbstbehauptung
und
Selbstverteidigung
für Frauen!**



*Ein Tagesseminar der Gleichstellungsbeauftragten
in Kooperation mit dem Kath. Bildungsforum Düren*

- ❖ **Wie kann ich gefährliche Alltagssituationen frühzeitig erkennen und vermeiden?**
- ❖ **Wie trete ich selbstsicher und entschlossen auf?**
- ❖ **Wie kann ich mich notfalls körperlich wehren?**

Dieses Seminar will dazu beitragen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen zu stärken und zeigt, wie Sie sich energisch und effizient bei Übergriffen wehren können. Es gibt vielfältige Möglichkeiten, sich durchzusetzen oder sich zu verteidigen. Auch Ängste zu überwinden ist ein wichtiges Thema.

Grundlage ist ein Konzept, welches speziell für Frauen passend ist.

Termin: Samstag, 01. Juli 2017, 09:00 - 16:30 Uhr

Kosten: 45,00 € (einschl. Imbiss und Getränke)

Ort: 52372 KREUZAU, Bürgerhaus am Bahnhof, Am Bahnhof 1

Leitung: Frau Gisela Schug, Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (tsk@mail.de)

**ANMELDUNG: Inge Meinardus, Gleichstellungsbeauftragte, Rathaus Zimmer 127,
Tel. 02422-507 127 , i.meinardus@kreuzau.de, bis zum **28.06.2017**.**

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf **12** begrenzt.

Alle interessierten Frauen ab 16 Jahre sind herzlich eingeladen!

**Bitte bringen Sie mit:
Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe**