

- ❖ *Wie kann ich gefährliche Alltagssituationen frühzeitig erkennen und vermeiden?*
- ❖ *Wie trete ich selbstsicher und entschlossen auf?*
- ❖ *Wie kann ich Alltagsgegenstände zur Gefahrenabwehr einsetzen?*
- ❖ *Mit welchen einfachen Tricks kann ich mich wehren?*



Dieses Seminar will dazu beitragen, Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Selbstvertrauen zu stärken und zeigt, wie Sie sich energisch und effizient bei Übergriffen verteidigen 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.



Katholisches Forum für
Erwachsenen- und Familienbildung
Düren und Eifel

Holzstraße 50
52349 Düren
Telefon: 02421 94680
Telefax: 02421 45930
info@bildungsforum-dueren.de
www.bildungsforum-dueren.de

Eine Einrichtung der Caritas
Trägergesellschaft West gGmbH (ctw), Düren

Gleichstellungsstelle



**- Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung für
Frauen -**

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

am

Samstag, 04. Mai 2019

9:00 - 16:30 Uhr

Bürgerhaus am Bahnhof

Am Bahnhof 1

52372 Kreuzau

Was erwartet Sie im Einzelnen?

Wahrnehmungs- und Körperübungen:

- ❖ **Körpersprache**
- ❖ **Reaktionsschulung**
- ❖ **realistische Situationseinschätzung**
- ❖ **Erproben der eigenen Kraft**

Selbstverteidigungstechniken:

- ❖ **Einsatz der Stimme**
- ❖ **Unkomplizierte Abwehrtechniken**
- ❖ **leicht erlernbare Tricks**
- ❖ **Einsatz von Alltagsgegenständen zur Gefahrenabwehr**

Interessierte Frauen ab 16 Jahre sind herzlich eingeladen!



Bitte bringen Sie mit:

Bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe

Wer leitet das Seminar?

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

Die Teilnehmerinnenzahl ist auf 12 begrenzt.

Die Seminarkosten betragen

45,00 €

(einschl. Imbiss und Getränke)



ANMELDUNG bei:

**Inge Meinardus, Gleichstellungsbeauftragte der
Gemeinde Kreuzau,**

**Tel. 02422-507 127, Zimmer 127,
i.meinardus@kreuzau.de
bis zum**

30. April 2019