

Lieber stark
Mit Selbstbe-
wusstsein durch
den Tag

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen jeden Alters

In diesem Workshop werden Selbstbehauptung und Selbstverteidigung trainiert und Situationen durchgespielt, die viele Frauen im Alltag erleben. Der Schwerpunkt liegt auf der Prävention und Deeskalation.

Spezielle effektive Techniken und Selbstbehauptungs-, Abwehr- und Reaktionsübungen führen zu mehr Sicherheit im Umgang mit Belastungen und Gewalt. Gespräche über potentielle Gefahrensituationen und über den Umgang mit Ängsten sind weitere wesentliche Inhalte dieses Kurses.

Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung. Turnschuhe und Verpflegung bitte selbst mitbringen.

VeranstalterIn:
Wildwasser Wiesbaden e.V.

Leitung

Bettina Lukas
Diplom Sozialpädagogin,
Selbstverteidigungstrainerin, Coach

Termin

5.09.2020 / 09.00-16.00 Uhr

Ort

Mehrgenerationenhaus MÜZE 2 Eltville
Wallufer Straße 10
65343 Eltville

Gruppengröße

4-14 Frauen (16-70 Jahre)

Teilnahmebeitrag

40,00 €

Bankverbindung

Wiesbadener Volksbank
IBAN: DE88 5109 0000 0014 8597 05
BIC: WIBADE5W

Anmeldung (erforderlich)

Anmeldung und weitere
Informationen bei:
Wildwasser Wiesbaden e.V.
Telefon 0611. 80 86 19
info@wildwasser-wiesbaden.de
www.wildwasser-wiesbaden.de

