

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen* für Frauen* ab 16 Jahren

Du möchtest lernen, deine Grenzen klar zu setzen?

Dich in Alltagssituationen zu behaupten?

In unserem Kurs

kannst du in einem geschützten Raum ausprobieren,
dich selbst zu verteidigen – verbal, körperlich und mental.

JETZT
KOSTENLOS
ANMELDEN!

Wann: Fr., 13.11.26, 16:00 – 19:00 Uhr
Sa., 14.11.26; 10:00 – 16:00 Uhr
Wo: Indigo-Frauenberatungsstelle
des SkF e.V. Bergisch Land
Theodorstr. 8, 42853 Remscheid
Für wen: Alle Frauen* ab 16 Jahren



Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen* für Frauen* ab 16 Jahren

WAS DICH ERWARTET:

- Ein geschützter Raum, in dem Du spielerisch ausprobieren kannst, eigene Grenzen wahrzunehmen und zu setzen
- Die Möglichkeit Deine eigenen Stärken zu entdecken
- Kennenlernen und Einüben von Techniken zur Selbstverteidigung

WAS DU MITBRINGST:

- Bequeme Kleidung
- Verpflegung
- Neugier etwas Neues auszuprobieren

ANMELDUNG:

Verbindlich bis zum **10.11.2026** unter
indigo.fachberatung@skf-bergischland.de
oder 015154357059

