

Selbstbehauptungskurs für Starke Frauen*

Eine gemeinsame Aktion der Gleichstellungsstellen aus der Stadt und dem Landkreis Kaiserslautern zum Internationalen Aktionstag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen



Wir lernen...

- ...Situationen einzuschätzen und angemessen zu reagieren!
- ...unsere Selbstsicherheit und unser Selbstvertrauen zu stärken!
- ...unseren Gefahrenradar kennen!
- ...Grenzen setzen!
- ...Ängste und Unsicherheiten abzubauen!
- ...einfache Befreiungs- und Selbstverteidigungstechniken!

Bitte mitbringen...

- ...bequeme Kleidung | Turnschuhe | Motivation und Offenheit!

Wann? Samstag, den 25. November 2023 | 10:00 - 16:00 Uhr
Wo? Kreisverwaltung Kaiserslautern | Lauterstraße 8 | 67657 Kaiserslautern
Infos: gss@kaiserslautern-kreis.de
Teilnahmebetrag: 10 €
Referentin: Silke Gorges (Coach, Mediatorin, Teamtrainerin und Kampfsportmeisterin)
www.STARKDURCHSLEBEN.de

Anmeldung bis 17. November 2023 an gss@kaiserslautern-kreis.de