

# FRAUEN SELFDEFENCE!



by



Belästigt, erniedrigt, bedroht oder vergewaltigt:

die Opfer sind meistens Frauen.

Die Antwort auf Gewalt heißt: sich selbst schützen.

Ziel ist es zu lernen, sich bei Belästigungen oder Bedrohungen zu behaupten und sich im Notfall gegen einen Angreifer einfach und effektiv zu verteidigen.

Selbstverteidigung heißt, durch selbstsicheres Verhalten und mit einem selbstbewussten NEIN, Grenzen zu setzen und im Notfall eine körperliche Auseinandersetzung einzugehen.

## Sag NEIN!



Jetzt gibt es für alle Interessentinnen folgenden Workshop:

- ☺ Schulung durch Richard Zacherl, einem erfahrenen Leiter, der seit 30 Jahren verschiedene Verteidigungssysteme lehrt und trainiert.
- ☺ Erlernen von Verhaltensweisen in Angriffssituationen und psychische Vorbereitung
- ☺ Theoretische und praktische Einführung in die Materie der Konfliktlösung durch Anwendung und Rollenspiele

im



Hohenlindner Str. 11a, 85622 Feldkirchen

Freitag ab 23. 09., 19.15 - 20.15 Uhr

Achtung: normales Outfit – keine Sportkleidung nötig

Kosten: 20,- Einzel, 150,- € Zehnerkarte

Anmeldung unter 0163 6831697.

Achtung die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

