Sicher und Selbstbewusst – Ein Kurs für Mütter und Töchter

Die Frauen- und Mädchenberatungsstelle bietet am 8. November von 10:00-16:00 Uhr einen gemeinsamen Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskurs für Mütter und Töchter ab 14 Jahren an. Der Kurs findet in den Räumlichkeiten des Frauenforums in der Hansastr. 38 in Unna statt.

Den Tag verbringen die Teilnehmerinnen mit der WingTsun Trainerin Ramona Stöpgeshoff. Es werden Selbstverteidigungstechniken und -strategien eingeübt, um zu erfahren, wie man sich in bedrohlichen Situationen gegen potentielle Angreifer verteidigen kann. Ebenso wird den Teilnehmerinnen im Kurs vermittelt, dass sie auch mit einer klaren Körperhaltung bereits viel bewirken können. Zu lernen, eigene Grenzen zu erkennen und zu setzen, sich in herausfordernden Situationen durchzusetzen und die eigenen Stärken einzusetzen, sind wesentliche Inhalte, um mehr Selbstsicherheit zu erfahren.

Dank einer Förderung des Ministeriums für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration NRW fällt lediglich ein geringer Kursbeitrag von 5,- € pro Person an. Weitere Informationen erhalten Sie über die Frauen- und Mädchenberatungsstelle unter 02303-82202 sowie über praevention@frauenforum-unna.de. Anmeldungen nehmen wir über

unsere Homepage www.Frauenforum-unna.de unter „Ak-tuelles“ entgegen.