

# SELBSTBEHAUPTUNG & SELBSTVERTEIDIGUNG

## für Frauen

### SEMINARINHALTE:

#### **Prävention:**

Informationen zum Thema Gewalt gegen Frauen  
Erkennen und Einschätzen von Gefahrensituationen

#### **Selbstbehauptung:**

Einsatz von Körpersprache, Gestik, Mimik und Stimme  
Übungen und Rollenspiele zur Selbstbehauptung

#### **Selbstverteidigung:**

Erlernen von effektiven Techniken zur Abwehr von Angriffen  
Einsatz von alltäglichen Gegenständen zur Selbstverteidigung  
Verletzungspunkte am menschlichen Körper

#### **Entspannungsübungen:**

Auch untrainierte oder körperlich beeinträchtigte Frauen können gerne teilnehmen.

Der Spaß wird erfahrungsgemäß nicht zu kurz kommen.  
Für Bürgergeldempfängerinnen werden die Kosten vom Jobcenter übernommen!

**ORT: FBS MAYEN, BÄCKERSTR. 12, 56727 MAYEN**

**SAMSTAG, 26.10.2024 VON 10.00-14.00 UHR**

**GEBÜHR: 10.-- €**

**ANMELDUNG ÜBER FBS MAYEN**

Kooperationspartner: Kath. Familienbildungsstätte Mayen e.V., Regionaler Runder Tisch Mayener Forum gegen Gewalt in engen sozialen Beziehungen (RRT Mayener Forum gGesB)  
gefördert von:  
Landesamt für Jugend und Soziales und Kreisverwaltung Mayen-Koblenz

