



<https://blz.li/4rtu>

SELBSTBEHAUPTUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Veröffentlicht am 31.08.2017 um 22:50 von Redaktion AltkreisBlitz

Am 22. September 2017 von 18 bis 22 Uhr und am 23. September von 10 bis 16 Uhr wird vom Frauen- und Mütterzentrum ein neuer Wen-Do-Kurs für Frauen angeboten. Dieses ist ein speziell für Frauen zugeschnittenes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm, in dem insbesondere die innere Einstellung als auch die körperliche Selbstverteidigung trainiert wird. Es wird geübt, Gefahrensituationen schnell zu erkennen, realistisch einzuschätzen und adäquat zu handeln. Das Kennenlernen der eigenen Möglichkeiten und Grenzen ist eine wichtige Voraussetzung dafür, individuelle Stärken ausbauen zu können. Hier geht es darum, das

Selbstbewusstsein zu stärken, um sich im Alltag in Gruppen und auch gegenüber Einzelpersonen zu behaupten. Dieser Kurs richtet sich an erwachsene Frauen jeden Alters. Körperliche Fitness ist keine Voraussetzung für die Teilnahme. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldung und weitere Infos sind auf der Seite des Frauen- und Mütterzentrum unter www.frauen-und-muetterzentrum.de, telefonisch unter 05136 / 89 69 79 oder per mail an info@frauen-und-muetterzentrum.de möglich.

