

Einladung zum Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen und junge Frauen* (12 – 14 Jahre)*

Im Training mit  e.V. Bielefeld geht es darum:

- Entschlossen und eindeutig Grenzen zu setzen
- Selbstbewusstes Auftreten
- Körpersprache und Stimme gezielt einsetzen
- Techniken zum Erlernen des Umgangs mit verbalen und körperlichen Übergriffen

Wann?

Montag, 20.10.2025 von 11 – 15 Uhr **und**

Dienstag, 21.10.2025 von 11 – 15 Uhr

Wo?

Im CVJM Jugendzentrum „Timeout“, Holser Straße 9a, 32257 Bünde

Für Snacks und Getränke wird gesorgt! Bitte 3,- Euro pro Teilnehmerin* mitbringen.

Sei dabei und melde Dich an unter:

Per E – Mail: oeznur.oezen@dw-herford.de oder maike.kranenburg@dw-herford.de

Per Telefon: 05221 – 599833 oder 05221 – 599831

Wir freuen uns auf Euch!

