



Die Gleichstellungsbeauftragte  
informiert



# SELBSTVERTEIDIGUNGS- KURS

FÜR FRAUEN ALLER ALTERSKLASSEN AB 16 JAHREN

Eine Kooperationsveranstaltung  
der VG-Gleichstellungsbeauftragten  
Dierdorf und Puderbach

Samstag, 09.03.2024  
10:00 – 14:00 Uhr

Sporthalle der  
Grundschule Puderbach  
Schulstraße 16-18

Kostenbeitrag: 5,00 €

ANMELDUNG BIS  
05.MÄRZ 2024  
PER EMAIL AN:  
[bmusubahu@web.de](mailto:bmusubahu@web.de)

DIE TEILNEHMERANZAHL  
IST BEGRENZT !

## INHALTE

Grundkenntnisse zur Selbstbehauptung,  
Darstellung unterschiedlicher  
Gewaltstrukturen, Eigene Grenzen,  
Grenzüberschreitung Anderer, Effektive  
Techniken, Informationen zu Notwehr,  
Nothilfe, Notstand

## ZIELE

Stärkung des Selbstbewusstseins, Sensibilisierung für  
drohende Gewaltsituationen, Verbesserung der  
psychischen und physischen Leistungsfähigkeit

## TRAINER

Armin Denecke, Polizeibeamter, Kung-Fu-Trainer, Fachlehrer,  
Übungsleiter Sport in der Prävention,  
Wessna Engels-Denecke: Erzieherin, Kinderkrankenschwester,  
Übungsleiterin für Freizeit- und Breitensport

BITTE MITBRINGEN: BEQUEME (SPORT)-KLEIDUNG, TURNSCHUHE, HANDTUCH