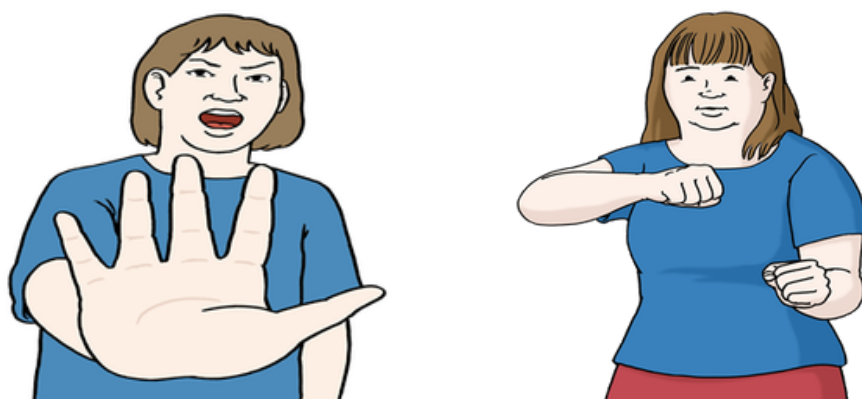


Ich bin stark! Ich kann mich wehren!

WenDo-Kurs für Frauen mit Behinderung

Selbst-Behauptung und Selbst-Verteidigung



- Inhalt**
- Du lernst, wie du dich gegen Gewalt wehren kannst.
 - Du lernst leichte Körper-Techniken, um dich zu verteidigen.
 - Du lernst, wo du dir Hilfe holen kannst.
 - Der Kurs wird von zwei WenDo-Trainerinnen durchgeführt.
- Termine**
- Der Kurs besteht aus **2 Terminen:**
Freitag, 27. November von 16 bis 19 Uhr
Samstag, 28. November 11 bis 16 Uhr
- Ort**
- LIZ am Markt, Fronhofstraße 42, 50999 Köln
- Kosten**
- Der Kurs kostet kein Geld.
- Anmeldung** **Sie müssen sich für den Kurs anmelden:**
Nadja Töllich
Telefon: 0173 9062824
E-Mail: n.toellich@diakonie-michaelshoven.de



In Kooperation mit der Schatzkiste Köln