Selbstbehauptungskurs für Frauen und Mädchen





Samstag, 21.11.2026
10:00-13:00 Uhr
Mehrgenerationenhaus Bad Dürkheim

Die Referentin Ute Kullmer bringt langjährige Erfahrung im Bereich der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit. In diesem Workshop werden den Teilnehmer-innen effektive und leicht erlernbare Techniken vermittelt, um bedrohliche Situationen zu bewältigen, Angreifer abzuschrecken oder sich einen Fluchtzeitraum zu verschaffen. Dieser Workshop hilft dir, ein besseres Selbstbewusstsein zu bekommen und dabei auch dein eigenes Sicherheitsgefühl kennen zu lernen.

Cafeteria Mehrgenerationenhaus,
Dresdener Straße 2, 67098 Bad Dürkheim
Anmeldung: luisa.noll@gruenstadt.de
Kosten: 10€
Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Landkreis Bad Dürkheim

Gleichstellungsstelle
Grünstadt - Leiningerland