

Kursangebot der Familienbildungsarbeit Köngen

**Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs  
für Mädchen ab 15 Jahren und junge Frauen**

In diesem Kurs lernt ihr/lernen Sie, durch eine Kombination von körperlichen Techniken und Selbstbehauptungsstrategien, gefährliche Situationen schon im Vorfeld zu erkennen und zu entschärfen und sich notfalls bei einem Angriff wirkungsvoll zu verteidigen. Übungen zur Körpersprache, Rollenspiele und mentales Training stärken das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten der Gegenwehr. Der Kurs setzt keine sportlichen Fähigkeiten voraus.

Wir machen eine halbe Stunde Mittagspause und nach Bedarf zwei kleinere Pausen à jeweils 10 Minuten.

Bitte mitbringen: Vesper und Getränke für die Pausen,  
sportliche Kleidung, trittsichere Schuhe oder rutschfeste Socken,  
Decke oder Matte

4.013

**Samstag, 2.2.2019, 10.30 – 16.30 Uhr**  
**Gebühr 60,- €**

Gustav-Werner-Haus, Gunzenhauser Str. 16, 73257 Köngen,  
Kudersaal (über Haupteingang erreichbar)

Leitung: Renate Rommel, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin

Anmeldung über

**fba - Familienbildungsarbeit Köngen**

**Tel. 07024-868789 oder per Mail [anmeldung@fba-koengen.de](mailto:anmeldung@fba-koengen.de),**

**[www.fba-koengen.de](http://www.fba-koengen.de)**