

# Selbstverteidigung

Kurs für Mädchen und Frauen

am 25. Juni 2016

in der Sporthalle Altendiez



**Kampf gegen die Angst  
„Selbstverteidigung beginnt im Kopf“**

Erlernen von effektiven Selbstverteidigungstechniken

Entwicklung des Willens zur Verteidigung und Selbstbehauptung

Verhalten in Gefahrensituationen, Umgang mit der Angst

Praktische Übungen an einem potentiellen Angreifer

Veranstaltung der Gleichstellungsstelle

der Verbandsgemeinde Diez in Kooperation mit dem

Multikulturellen Verein e.V. Limburg **Taekwondo Limburg**

**Kursdauer:** 25.06.2016 von 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

**Kosten:** 20,00 € inklusive Verpflegung in der Mittagspause

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung und Hallen-oder Sportschuhe

**Anmeldungen:** Birgit Wilhelm, Gleichstellungsbeauftragte der Verbandsgemeinde Diez

Teilnahme nur über Kartenvorverkauf bis zum 17.06.2016

**Tel. Nr.:** 06432-501257 oder per E-Mail: [b.wilhelm@vgdiez.de](mailto:b.wilhelm@vgdiez.de)