

WenDo-Kurs für Frauen mit Behinderung

Selbststärken- Selbstbehaupten- Selbstverteidigen

Samstag 27.08.2022 von 10:00-15:00 Uhr



Sie erfahren und erlernen einfache Tipps und Tricks

um sich in unangenehmen und bedrohlichen Situationen sicherer zu fühlen.

Dazu gehören:

- Körpersprache und Stimme
- Verhaltensweisen um selbstsicherer in der Öffentlichkeit (z.B. U-Bahn) aufzutreten.
- Sicherheitstipps für Zuhause
- Einfache Selbstverteidigungstechniken
- Einsatz von Alltagsgegenständen und Hilfsmitteln zur Verteidigung

In diesem Kurs werden körperliche Möglichkeiten und Einschränkungen berücksichtigt.

Unsere Räume sind zwar barrierearm, aber nicht für alle Rollstühle geeignet!

Bitte fragen Sie bei Bedarf gerne nach.

Kurs Nummer 747

Kursgebühr: 43€, ermäßigt 33€

Schriftliche Anmeldung online: www.aura-nuernberg.de

Mail: info@aura-nuernberg.de | Telefon: 0911 284629