



Selbst stärken Selbst behaupten Selbst verteidigen von Frauen für Frauen und Mädchen

Stärkung des **Selbstbewusstseins** – **Grenzen setzen** - auch mal
„**Nein**“ sagen - einfache **Selbstverteidigungstechniken** und Tipps wie
Frauen sich gegen Belästigung wehren können

WenDo Kurs für gehörlose und schwerhörige Frauen



mit Übersetzung in Gebärdensprache

Mit Unterstützung der Fachstelle Inklusion Nürnberg

Kurs Nr. 757

Samstag 15.10.2022, 10:00-14:00

und

Montags 17.10./ 24.10/ 7.11./ 14.11./ 21.11.

17:00-19:00

Gebühr: 45.-/Ermäßigung auf Anfrage

Kursleiterin: Birgit Meno Metz

WICHTIG:

Anmeldung per Mail oder Post an:

(Anmeldeformular im Programm und auf unserer Homepage)

AURA Nürnberg e.V. | Gleißbühlstrasse 10 | 90402 Nürnberg

Tel.: 0911/ 28 46 29 | aura-nuernberg@web.de

www.aura-nuernberg.de