

Panda Defense

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für alle Frauen und Mädchen
ab 14 Jahren



- Wirkung auf Andere und wie man sie nutzt.
- Sicherer Stand und eine starke Haltung
- Eigene Grenzen setzen und diese behaupten
- Situationen einschätzen und bei Gefahr entkommen
- Einsatz der Stimme
- Strategien zur Gefahrenabwehr
- Befreiungs- und Schlagtechniken

Im Kurs werden diese und weitere Punkte in einem sicheren und anonymen Rahmen besprochen und gemeinsam geübt. Dabei soll so realistisch wie möglich trainiert werden, um alle Teilnehmerinnen optimal auszubilden.

Datum: ab 04. Juli 2019 regelmäßig donnerstags

Uhrzeit: 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Ort: Südstadtforum, Siebenkeesstraße 4, 90459 Nürnberg

Zielgruppe: allgemein Interessierte

Referentin: Carmen Rudek, Sheida

Hinweis:

Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen beschränkt. Eine vorherige Anmeldung per Telefon oder E-Mail ist erforderlich. Einstieg ist jederzeit möglich

Kontakt zur Anmeldung:

Korbinian Frey

Koordinationsstelle Freiwilligenarbeit/Ehrenamt

Telefon: 0911/5301-113

E-Mail: helferforte@kvnuernberg-stadt.brk.de



Die Beauftragte der Bundesregierung
für Migration, Flüchtlinge und
Integration