

Selbstbewusst & Sicher

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (18-99 Jahre) in Overath

Das erwartet Sie:

- Grenzen wahrnehmen und setzen
- Die Arbeit mit Stimme, Körpersprache und Glaubenssätzen
- Selbstwert und Selbstsicherheit stärken
- leichte und effektive Techniken zur Selbstverteidigung
- Lernen, mit bedrohlichen Situationen umzugehen
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen

Wann? 10./11.10.2026, 10-15 Uhr

Wo? Gut Eichthal
„Waldpavillon“
51491 Overath

Kosten? 20€, eine Ermäßigung ist möglich

Kursplätze: 8-10 Frauen

Trainerin: Petra Dellweg

Sportliche Vorkenntnisse sind NICHT erforderlich!

Bitte mitbringen:
Bequeme Kleidung,
Turnschuhe,
Isomatte/Decke,
Verpflegung

Anmeldung:

Frauen-Zimmer e.V. Burscheid
Tel: 02174 1047
E-Mail: team@frauenberatung-
burscheid.de



Gefördert von:



In Kooperation mit:

