

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN



KEFB

Duisburg
Katholische Erwachsenen-
und Familienbildung

SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Ziel dieses Workshops ist der selbstbewusste Umgang mit bedrohlichen Situationen im Alltag durch die Vermittlung einfacher Techniken zum effektiven Selbstschutz.

Nach leichtem Aufwärmen folgen praktische, aufeinander aufbauende Übungen sowie die theoretische Aufarbeitung der Trainingsinhalte und Alltagssituationen.

Leitung: Sabine Ringleb

**Kursort: Katholisches Stadthaus, Gymnastikraum,
Wieberplatz 2, 47051 Duisburg**

Kurs 1: Mo. 15.09. – 01.12.2025 (10 Treffen)

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Kursgebühr: 73,00 Euro

Kurs 2: Fr. 05.09. – 12.12.2025 (12 Treffen)

Uhrzeit: 17:45 – 19:15 Uhr

Kursgebühr: 87,60 EURO

**Infos und Anmeldung: Tel.: 0203/28104-74/-52 oder
duisburg@kefb.info
www.kefb.info**