



SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

Du bist wertvoll und hast das Recht, dich zu schützen!

PROGRAMM :

- Grundlagentraining
- Verhalten im Ernstfall
- Deeskalationstechniken
- Selbstbehauptung
- Grenzen setzen
- Umgang mit Wut / Angst
- Umgang mit Pfefferspray
- Schulung Gefahrenradar / Achtsamkeit
- Situatives Handlungstraining

Voraussetzungen:

- Mindestalter 16 Jahre



WANN:

📅 17.05.2025

🕒 10:00-15:00 Uhr

📍 An der Schäferbuche 15,
35039 Marburg

70 € / PRO PERSON

50 € / Schüler / Studenten

CONTACT US

0162 57 66420 📞

[protactics-marburg.de](https://www.protactics-marburg.de) 🌐

kontakt@protactics-marburg.de ✉️

JETZT ANMELDEN