

Selbstbehauptungskurs

für geflüchtete Frauen und ehrenamtliche Helferinnen

Termine: 8 x dienstags von 10.00 bis 11.30 Uhr (mit Kinderbetreuung)

- 05.09.2017
- 12.09.2017
- 19.09.2017 (an diesem Termin wird Frau Fischer den Kurs leiten)
- 26.09.2017 (an diesem Termin wird Frau Fischer den Kurs leiten)
- 10.10.2017 (ohne Kinderbetreuung)
- 17.10.2017
- 24.10.2017
- 07.11.2017

Ort: Kunstforum Palastweiher, Winzerstr. 7 53639 Königswinter

Inhalt des Kurses für 10 - 12 Frauen

Ziel des Kurses ist, der Aufbau des Selbstvertrauens und des Selbstwertgefühls von geflüchteten Frauen, um dadurch deren Selbstbewusstsein zu stärken. Dabei geht es um bewusste Körperhaltung, Stimmtraining und das Erlernen unterschiedlicher Handlungsmöglichkeiten und Techniken, um ggf. in Gefahrensituationen adäquat zu handeln. Der Austausch und die Auseinandersetzung mit der eigenen Sozialisation, den eigenen Werten sowie veränderter Kontext sind weitere Säulen des Kurses. Und ganz sicher kommt das Lachen nicht zu kurz!

Trainerin:

Simone Koch, Dipl. Sportlehrerin, seit 1989 feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Frauen und Mädchen; Leiterin von Dae Mahng e.V. vom Landessportbund ausgezeichnet als frauenfreundlicher Verein

Veranstalterinnen:

Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter in Kooperation mit dem Frauenzentrum „Frauen für Frauen e.V.“

Anmeldung:

Bis zum **30.08.2017** bei Frauke Fischer, Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Königswinter, Tel: 02244/889-364 oder frauke.fischer@koenigswinter.de

Es entstehen keine Kosten für die Teilnehmerinnen, da der Kurs durch einen Antrag des „Runden Tisches gegen häusliche Gewalt“ mit Landesmitteln gefördert wird.