



Selbstbehauptungskurs für Frauen

Hatten Sie schonmal eine Situation, in der Sie sich unsicher gefühlt haben oder nicht genau wussten, wie Sie sich als Frau verhalten sollten? Mit unserem Selbstbehauptungskurs für Frauen sollten Sie in Zukunft sicherer in solch einer Situation reagieren können. Zielrichtung des Kurses ist die Bearbeitung von Angst (-gefühlen), die sich aus der Furcht vor

- körperlichen
- sexuellen
- situativen
- verbalen Übergriffen

ergeben.

In diesem Kurs stärken wir das Selbstvertrauen und die innere Haltung. Das Ziel dieses Kurses ist es, sich seiner Stärken und Schwächen bewusst zu werden, um in unangenehmen Situationen optimal handeln zu können (Gewaltprävention).

Der nächste Kurs findet am **31. August 2024** am **Samstag von 10:00 - 13:00 Uhr** in unserem Kursraum statt:

„Rundumfit - Praxis für Physiotherapie und funktionelle Fitness“

**Marktstraße 182a
47798 Krefeld**

Die Kosten für den Kurs betragen **39 €**

Die Anmeldung ist einfach und unkompliziert über unsere Webseite www.rundumfit-raeder.de oder per Mail info@rundumfit-raeder.de möglich.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne per Mail oder auch telefonisch unter der Nummer **02151 3603000** zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Rundumfit-Team

