

„Fass mich nicht an.“

Vortrag zu Abwehrtechniken, Verteidigung, Selbstwahrnehmung und Stärkung.

Der Stadtverband der CDU Ahlen lädt ein zu einem Präventionsangebot für Frauen.

In einem Kurzseminar unter der Leitung des zertifizierten Antigewalt-Trainers, Uwe Richert, möchten wir kurze Einblicke zur Selbstverteidigung und Deeskalation geben. Von Schutz- und Abwehr- sowie Notwehrtechniken bis hin zu Wahrnehmung, Hilfsmitteln und Gefahrenradar, wird es spannende und nützliche Informationen geben, welche im täglichen Leben Anwendung finden können und leicht umsetzbar sind.

Durch Aufmerksamkeit Gefahren im Vorfeld erkennen!

Samstag, 15.06.2024, 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr
„BÜZ“, Bürgerzentrum Schuhfabrik, Königstr. 7, 59227 Ahlen

Anmeldungen (Teilnahme kostenlos) richten Sie bitte **per E-Mail an: kreutz.sa@web.de** oder **telefonisch 0160/915 40 274 an Sandra Kreutz**. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Teilnehmerzahl auf 20 Frauen begrenzt ist, somit bitten wir um rechtzeitige Anmeldung.

Seien Sie es sich wert.
Wir freuen uns auf eine „starke“ Gemeinschaft.



Peter Lehmann
Vorsitzender



Sandra Kreutz
Vorsitzende Ortsunion Süd-Ost

CDU Ahlen

Bismarckstr. 35
59229 Ahlen

T. 0 23 82.80 40 36
F. 0 23 82.80 40 37
info@cdu-ahlen.de

www.cdu-ahlen.de