



## **SELBST STÄRKEN    SELBST BEHAUPTEN    SELBST VERTEIDIGEN**

Kurse, Information, Beratung von Frauen für Frauen und Mädchen

Viele junge Frauen kennen verschiedene Formen von Belästigung, Bedrohung oder Gewalt wie:

**Mobbing...blöde Anmache...unangenehme Situationen in der U-Bahn usw.**

Jede junge Frau kann aber lernen, durch Stärkung des Selbstbewusstseins, Einsatz der Stimme, Techniken und Tricks sich in verschiedenen unangenehmen und bedrohlichen Situationen zu wehren und zu schützen.

**Wir bieten deshalb einen besonderen Kurs an:**

# **WenDo für junge Frauen ab 16 Jahren**

**Kurs Nr. 488**

**ab Mittwoch 14. März 18.00 – 19.30 Uhr (7x)**

Gebühr: € 70.- / ermäßigt € 60.-

Wir nehmen BuT-Gutscheine an!

Bitte rutschfeste Socken und bequeme Kleidung mitbringen!

Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage

[www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)

oder in unserem Kursprogramm, das wir Ihnen auf Anfrage gerne zusenden.

**AURA Nürnberg e.V.** | Gleißbühlstr. 10 | 90402 Nürnberg | Tel.: 09 11/28 46 29

[aura-nuernberg@web.de](mailto:aura-nuernberg@web.de) | [www.aura-nuernberg.de](http://www.aura-nuernberg.de)