



# SELBSTBEHAUPTUNG- UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN

- WANN:** Samstag, 14.05.22 10:00 – 17:00 Uhr und Sonntag 15.05.22, 10:00 -16:00 Uhr  
Getränke und etwas zu Essen bitte selbst mitbringen.
- WO:** HORIZONT-Haus Domagkpark, Bauhausplatz 3  
KULTURBÜHNE SPAGAT, Tel. 089 540 46 37 30
- PREIS:** 90.- Euro, es gibt auch reduzierte Sozialplätze nach vorheriger Absprache - wir finden hier immer eine Lösung für interessierte Frauen\*.
- WER:** Frauen ab 16 Jahren
- WAS:** Hier lernen Frauen, sich zu schützen!
- eigene Fähigkeiten und Stärken kennenzulernen
  - eigene Grenzen mit Worten und mit Körpersprache zu verteidigen
  - Information über Gewalt gegen Frauen\*
  - einfache körperliche Verteidigung
  - Sicherheitstipps für den Alltag & Hilfe holen
- Mit Trainerin Susanne Funk und Franziska Lochbihler von Wildwasser München e.V.
- ANMELDUNG:** [praevention@wildwasser-muenchen.de](mailto:praevention@wildwasser-muenchen.de) oder telefonisch 089-614 66 351 (bis spätestens 09.05.)

**NUR mit Maske & getestet erscheinen, Testmöglichkeit 15 min vor Kursbeginn auch vor Ort.**



Fachstelle für Prävention und Intervention bei sexualisierter Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\*

Bauhausplatz 3 | Ecke Max-Bill-Straße  
80807 München | T 089.238 88 39 0  
hallo@horizont-domagkpark.org  
www.horizont-domagkpark.org

  
**HORIZONT**  
HAUS DOMAGK PARK