



- **Selbstsicherheit**
- **Selbstbehauptung**
- **Selbstverteidigung für Frauen/Mädchen**

Hilfe für Frauen in Not:  
Das Hilfe-Telefon von der Bundes-Regierung.

**HILFE TELEFON**  
GEWALT GEGEN FRAUEN  
**+ 08000 116 016**

[WWW.HILFETELEFON.DE](http://WWW.HILFETELEFON.DE)

# **Starke Netze gegen Gewalt**

## **Keine Gewalt gegen Mädchen und Frauen !**



Eine Aktion des [www.aktiongegengewalt.dosb.de](http://www.aktiongegengewalt.dosb.de)  
Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) mit den  
Kampf-Sport-Verbänden und Aktions-Partnerinnen



# **SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR FRAUEN / MÄDCHEN**



**SIE wollen:**

- ... kein Opfer sein?
- ... sich in Notsituationen effektiv verteidigen?
- ... dazu einfache Techniken erlernen?
- ... erfahren, wie Frau sich im Notfall richtig verteidigt?
- ... Gefahrensituationen erkennen und vermeiden?
- ... in relativ kurzer Zeit hohen Lernerfolg?

**NIEMAND MUSS OPFER SEIN!**

**TN-Gebühr:**  
**29,50 Euro**  
(Mitglieder: 21,— €)



**Samstag, 12. Mai 2018**

**11.00 - 15.00 Uhr**

**RINGERHALLE REHAU**

**Sofienstraße 30 - 95111 Rehau**

**Für die Teilnahme:**

- **Mindestalter: 14 Jahre**
- **Hallenschuhe**
- **bequeme Sportkleidung**

[www.rsc-rehau.de](http://www.rsc-rehau.de) - [info@rsc-rehau.de](mailto:info@rsc-rehau.de) - [facebook.com](https://www.facebook.com)