



Selbstbehauptung für Frauen - Teil 3: Ampel Rot

22.07.2025 17:00 - 21:00 Uhr

25/24/367

Zielgruppe

interessierte Arbeitnehmer*innen

Seminarinhalt

Du möchtest lernen Dich als Frau in verschiedenen Situationen selbstbewusst zu behaupten? Dann ist unser ver.di praktisch Selbstbehauptung für Frauen“ genau für Dich! Wir bieten Dir in unserem dreiteiligen Seminar den Einstieg, um Deine persönliche Sicherheit zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen. In Teil 3: Ampel Rot konzentrieren wir uns auf die Selbstverteidigung mit folgenden Themen: Einfache aber effektive Selbstverteidigungs-Techniken für Frauen. Verteidigung mit alltäglichen Hilfsmitteln. Realitätsbezogene Selbstverteidigung in Stresssituationen. Rechtliche Aspekte der SV / Notwehr und Nothilfe. Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

Veranstaltungsort

Gewerkschaftshaus Nbg - Helene Grünberg-Zentrum
Kornmarkt 5-7
90402 Nürnberg

Teilnahmegebühr

0,00 € pro Person

(inkl. Verpflegung und zzgl. evtl. der Kosten für Unterkunft)

Diese Veranstaltung steht allen Teilnehmer*innen offen.

Bei Seminaren in Kooperation mit dem ver.di Landesbezirk erfolgt die Anmeldung grundsätzlich zunächst über den Bezirk, die Personengruppe oder den Fachbereich (Bestätigung durch Unterschrift). Andere Anmeldungen zu diesen Veranstaltungen werden nachrangig behandelt und werden erst bei Nichtauslastung berücksichtigt.

Grundsätzlich übernimmt das Bildungswerk der ver.di in Bayern e. V. keine Reisekosten für Seminare und Veranstaltungen.