

## Öz Savunma Kursu – Her Kadın kendisini savunabilir!

### Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Frauen auf Türkisch

Bir hafta sonu boyunca beraber kadınların ve kızların kendilerini cinsel ve ırkçı şiddete ve tacize karşı nasıl savunabildiklerini öğreneceğiz ve bunun üzerine çalışacağız. Programımızda beden dili çalışmaları, rol oyunları, bedensel teknikler, bilgilendirme ve eğlence de var! Bu kurs bize kazanacağımız yeni gücümüzle ve özgüvenimizle günlük hayatımız için daha çok güvenlik kazandıracak!



#### Kadınlar ve 16 yaş üzeri kızlar için

Tarihler: 09.11. - 10.11.2019

Saatler: Saat 11 ve 15 arası

Ücret: kişi başına 20 €

Öğrenciler, işsizler ve emekliler için 15 €



Adres: Song Moo e.V., Bismarckstr. 76, 63065 Offenbach,  
Kayıt için telefon edebilirsiniz ya da e-mail yazabilirsiniz  
Tel. 0178 189 46 23 / [songmoo@web.de](mailto:songmoo@web.de), [www.songmoo.de](http://www.songmoo.de)

