

## Verbindliche Anmeldung für:

\_\_\_\_\_  
Veranstaltung/Kurs-Nr.

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (Mutter/Patentante/Großmutter)

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (Tochter/Patentochter/Enkelin)

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ und Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Alter (Mutter)

\_\_\_\_\_  
Alter (Tochter)

Ich erkenne die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Evangelischen Bildungszentrums im Rheinland an (siehe Internet).

Ich bin damit einverstanden, zukünftig über weitere Veranstaltungen des EBZ Rheinland informiert zu werden.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

### Information:

Wir erheben nur Daten, die wir für eine ordnungsgemäße Veranstaltungsorganisation benötigen oder im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes verwerten müssen. Ihre personenbezogenen Daten werden nicht weitergegeben.


## AGB

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Diese finden Sie auf unserer Homepage [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de). Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.


## Anmeldung

Anmeldeschluss: 14. Februar 2025

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an:

 [www.weiterbildung-frauenhilfe.de](http://www.weiterbildung-frauenhilfe.de)

 [anmeldung@ebz-rheinland.de](mailto:anmeldung@ebz-rheinland.de)

 0228 9541-123

 Ellesdorfer Straße 50, 53179 Bonn

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung und Rechnung. Es zählt der Eingang der Anmeldungen.

## Veranstalter

Das Evangelische Bildungszentrum im Rheinland ist staatlich anerkannt und seit 2010 für sein Qualitätsmanagement vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e. V. zertifiziert.

Die Themenreihen sind:

Frau | Beruf | Kompetenz  
Sprache | Integration  
Gesundheit | Prävention  
Alter | Pflege | Demenz  
Digitalisierung  
Politik | Gesellschaft | Umwelt  
Theologie | Spiritualität | Weltgebetstag



# Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mutter-Tochter-Paare



Evangelisches Bildungszentrum  
im Rheinland

## **Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mutter-Tochter-Paare**

Verbale Belästigungen, körperliche Übergriffe oder gar Gewalt gegen Mädchen und Frauen aller Altersklassen gehören leider unverändert zur Lebenswirklichkeit – Tendenz: steigend.

Das Bildungszentrum der Evangelischen Frauen im Rheinland bietet erstmals einen speziellen "Mutter-Tochter-Workshop" zu diesem Thema an (für Mädchen ab dem 14. Lebensjahr). Absicht hierbei ist es, beide Generationen gemeinsam für dieses Thema zu gewinnen, um künftig besser auf solche Szenarien vorbereitet zu sein.

Altersbedingt unterschiedliche Erfahrungen werden aufbereitet, Mutter und Tochter können sich während des Workshops gegenseitig und insbesondere danach unterstützen – ein entscheidender, da nachhaltiger Vorteil dieses Konzeptes!

Der Workshop befasst sich – unter Berücksichtigung der jeweiligen "Lebenswelt" – gleichgewichtig mit vorbeugenden Verhaltensweisen und Maßnahmen wie auch mit einfachen, praxiserprobten Techniken, um sich eines verbalen und/oder körperlichen Über- bzw. Angriffes zu erwehren.

Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse oder Fertigkeiten als Teilnahmevoraussetzung.

Angenehm sitzende Kleidung wird empfohlen!

Selbstverständlich können auch andere Frauen-Mädchen-Paare teilnehmen, z. B. Patentante und Patentochter oder Großmutter und Enkelin. Für die Mädchen gilt ein Mindestalter von 14 Jahren!

**Termin: Samstag, 22. Februar 2025,  
13:00 bis 17:30 Uhr**

Kurs-Nr.: 16/25

**Kosten: 80,00 € pro Paar**

**Kursleitung: Jörg Triemer**  
Selbstverteidigungstrainer und  
Gewaltpräventionsbeauftragter  
des 1. Godesberger Judo Clubs e. V.

**Wo: Haus der Frauenhilfe**  
Ellesdorfer Str. 52, 53179 Bonn



Sie möchten zukünftig nichts verpassen?  
Melden Sie sich gerne bei unserem Newsletter an:  
[anmeldung@ebz-rheinland.de](mailto:anmeldung@ebz-rheinland.de)

Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland  
Ellesdorfer Straße 50  
53179 Bonn