

# Ansprechperson

Stadtsportbund  
Bonn



## Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e.V.

Joana Sam-Cobbah  
Referentin für Integration durch  
Sport  
Wilhelmstr. 8a  
53721 Siegburg

Tel.: 02241-58067  
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de  
www.sportjugend-rheinsieg.de

## Stadtsportbund Bonn e.V.

Zarah Hermans  
Referentin für Integration durch  
Sport  
Welckerstr. 15  
53113 Bonn

Tel: 0228/33640214  
integration@ssb-bonn.de  
www.ssb-bonn.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages



LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



„Integration durch Sport“

## Train the Trainer Selbstverteidigung- & Selbstbehauptung für Frauen mit und ohne Fluchtgeschichte

23.09.2024—25.10.2024



## Die Termine

### WANN?

Infotreffen 23.09.2024 | 18:00-20:30 Uhr  
Selbstbehauptung 15.10.2024 | 09:30-12:30 Uhr  
Selbstverteidigung 21.-25.10.24 | 09:30-12:30 Uhr

### WO?

Infotreffen Welckerstr. 15 | 53113 Bonn  
Selbstbehauptung Berufskolleg Siegburg | Hochstraße 1-7 | 53721 Siegburg  
Selbstverteidigung Rochusstr. 30 | 53123 Bonn

### WER?

Frauen ab 16 Jahren in Bonn & Rhein-Sieg-Kreis im besten Fall mit Erfahrung als Übungsleiterin

### KOSTEN:

30€

## Was wird gemacht?

Was kannst du tun, wenn jemand deine Grenzen überschreitet und du Angst bekommst? Die Antworten erhältst du in diesem Intensiv-Selbstverteidigungsangebot.

In dem Kurs lernen Frauen, wie sie sich schützen können. Sie lernen außerdem, wie sie das Gelernte an andere Frauen weitergeben können. Einzelne Übungen werden besonders oft wiederholt. Das gibt allen Frauen die Sicherheit, das Gelernte gut weiterzugeben.

Die Frauen lernen, wie sie sich in gefährlichen Situationen schützen können. Sie lernen spezielle Techniken, die sie benutzen können, wenn sie sich verteidigen müssen. Unterschiedliche Hilfsmittel kommen beim Üben zum Einsatz.

## Wichtiges

Die Anmeldung erfolgt verbindlich über die entsprechenden Ansprechpartnerinnen. Wir bitten darum, dass jede Frau die angemeldet ist auch tatsächlich kommt.

Bitte bringe Sportsachen, Getränke und einen kleinen Snack mit.

Der Kurs findet in deutscher Sprache statt. Ein Sprachniveau von B1 ist wichtig.

### Die Anmeldung

Sportjugend im KSB Rhein-Sieg e.V., Wilhelmstraße 8a,  
53721 Siegburg  
kontakt@sportjugend-rheinsieg.de

Vorname, Name	
Straße	
PLZ, Ort	
Telefon	
E-Mail	
Geburtsdatum	

Hiermit melde ich mich verbindlich für die o.g. Veranstaltung an und bestätige, dass ich die AGB unter [www.ksb-rhein-sieg.de/agb](http://www.ksb-rhein-sieg.de/agb) gelesen und akzeptiert habe.

x \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_  
Datum Unterschrift

Die Anmeldung kann bei den Ansprechpartnerinnen vor Ort oder digital per Mail abgegeben werden