

Mit Power in den Sommer starten

**Selbstverteidigung, Selbststärkung und Selbstbestimmung
für Mädchen und Frauen ab 16 Jahren**

Findet euren Weg, mit Klarheit und Entschlossenheit euch und eure eigenen Grenzen zu spüren und zu schützen. Wenn ein „Nein-Gefühl“ da ist, dürfen wir es laut und deutlich aussprechen!

**Samstag, 25. April 2026 10.00 – 17.00 Uhr
Sporthalle der Ida-Puper-Schule
Vollmersbachstraße 55, 55743 Idar-Oberstein**

**Infos & Anmeldung:
info@frauennotruf-idar-oberstein.de**



**FRAUENNOTRUF
IDAR-OBERSTEIN**

Fachstelle zum Thema Sexualisierte Gewalt

