

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.ebz-rheinland.de. Die Teilnahme an Veranstaltungen ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich.

Anmeldung

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2026

Bitte melden Sie sich schriftlich verbindlich an:

-  www.ebz-rheinland.de
-  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.

Ziel dieses speziellen Mutter-Tochter-Workshops 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. Patientante und -tochter oder Großmutter und Enkelin. Für die Mädchen gilt ein Mindestalter von 14 Jahren!

Termin:

**Samstag, 7. November 2026,
13:00 bis 18:00 Uhr**

Kurs-Nr.: 18/26

Kosten: 90,00 € pro Paar

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

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

Titelbild: JackF von Getty Images/Canva

Foto Gebäude: Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland



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

Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland
Ellesdorfer Straße 50
53179 Bonn